

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra: Tělesné výchovy a sportu
Studijní program: 6208R048 Ekonomika a management
Studijní obor: B6208 Management sportovní

TÝDENNÍ SPORTOVNĚ REKREAČNÍ KURZ PRO MLÁDEŽ

ONE WEEK SPORTS AND RECREATION COURSE FOR
YOUNG PEOPLE

Bakalářská práce: 08 – FP – KTV - 247

Autor:
Michal Ježek

Podpis:
Michal Ježek

Adresa
Pod Dubovkou 272
Žandov, 471 07

Vedoucí práce: Mgr. Helena Rjabcová

Rozsah práce

stran	slov	obrázků	grafů	tabulek	pramenů	příloh
60	9671	3	15	20	27	2

V Liberci dne: 30. 4. 2008

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce.

V Liberci dne: 30. 4. 2008

Michal Ježek

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá problematikou pohybové aktivity a sportování mládeže. V teoretické části jsem provedl rozbor volného času mládeže v souvislosti s pohybovou aktivitou, faktory které ovlivňují vztah mládeže ke sportu, motivaci mládeže k pohybovým aktivitám a nástin tělesných a duševních poruch při nedostatečné pohybové aktivitě.

Praktická část bakalářské práce je zaměřena na samotný návrh sportovně rekreačního kurzu pro mládež, jeho organizační, materiální, finanční a personální zajištění. Součástí bakalářské práce je anketa, jejíž výsledky nám ukazují zájem dětí o kurz a skladbu jejich volnočasových aktivit.

ANNOTATION

The Bachelor Paper deals with the problems of the motion activity and exercising sports of young people. In the theoretical part, I completed an analysis of free-time of young people in connection with the motion activity, the factors, which affect the relation of young people to sport, the motivation of young people to motion activities and an outline of bodily and psychic disorders by insufficient motion activity.

The Practical Part is aimed at a proposal of a sport recreational course for young people, its organizational, material, financial and personal arrangement. The Bachelor Paper also includes a survey, the results of which show us the interest of children in the course and also the structure of their free time activities.

ANNOTATION

Die Bakalaureatarbeit beschäftigt sich mit der Problematik der Bewegungsaktivität und des Sports der Jugend. In dem theoretischen Teil fuhr ich die Analyse der Freizeit der Jugend in der Zusammenhang mit der Bewegungsaktivität Faktoren, die die Beziehung der Jugend zum Sport beeinflussen, die Motivation der Jugend zur Bewegungsaktivität und der Entwurf der körperlichen und geistigen defekte bei der genügenden Bewegungsaktivität durch. Der praktische Teil der Bakalaureatarbeit zielt sich an den einsamen Anhalt des Erholungskurses für die Jugend, seine Material-,Organisations- und Personalsicherstellung. Der Bestandteil der Bakalaureatarbeit ist ein Fragebogen. Seine Ergebnisse zelen uns das Interesse der Kinder für Kurs und die Zusammenlegung ihrer Freizeitaktivitäten.

Poděkování

Děkuji Mgr. Heleně Rjabcové za její odborné vedení, cenné připomínky a rady, které mi byly velkým přínosem při zpracování bakalářské práce.

OBSAH:

ÚVOD	8
1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY SPORTOVÁNÍ MLÁDEŽE	9
1.1 SPORT JAKO FENOMÉN DOBY	9
1.2 SPORT A REKREACE.....	10
1.3 ROLE SPORTU A POHYBOVÉ AKTIVITY VE VOLNÉM ČASE MLÁDEŽE	11
1.4 VÝZKUM SPORTOVÁNÍ A POHYBOVÉ AKTIVITY MLÁDEŽE	14
2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VZTAH MLÁDEŽE KE SPORTU.....	16
2.1 VÝZNAM RODINNÉHO PROSTŘEDÍ PRO SPORTOVÁNÍ MLÁDEŽE	16
2.2 VÝZNAM ŠKOLY PRO SPORTOVÁNÍ MLÁDEŽE	17
3 MOTIVACE MLÁDEŽE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM	18
3.1 MOTIVACE	18
3.2 MOTIVACE MLÁDEŽE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM.....	18
3.3 RUŠIVÉ ELEMENTY MOTIVACE	19
3.4 VLIV MÉDII NA MOTIVACI MLÁDEŽE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM	20
4 TĚLESNÉ A DUŠEVNÍ PROBLÉMY PŘI NEDOSTATEČNÉ POHYBOVÉ AKTIVITĚ	21
4.1 POHYBOVÁ AKTIVITA JAKO PREVENCE PROTI OBEZITĚ A NADVÁZE	21
4.2 POHYBOVÁ AKTIVITA JAKO PREVENCE PROTI STRESU	21
5 CÍLE	23
6 NÁVRH TÝDENNÍHO SPORTOVNĚ-REKREAČNÍHO KURZU	24
6.1 ZAMĚŘENÍ KURZU	24
6.2 ZÁKLADNÍ USTANOVENÍ SPORTOVNĚ-REKREAČNÍHO KURZU	24
7 VÝBĚR LOKACE KURZU	26
7.1 KEMP BORNÝ.....	28
7.2 CHATOVÁ OSADA OÁZA.....	29
7.3 KEMP KLŮČEK.....	30
7.4 KEMP BÍLÝ KÁMEN	31
7.5 CHATOVÁ OSADA JACHTA	32
7.7 VÝBĚR UBYTOVÁNÍ	33
8 VÝBĚR DOPRAVY	36
8.1 VLAKOVÁ DOPRAVA	36
8.2 AUTOBUSOVÁ DOPRAVA.....	37
8.3 AUTOBUSOVÁ DOPRAVA – SOUKROMÝ AUTOBUS	37
8.4 POROVNÁNÍ DOPRAVY	38

9	MATERIÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ	40
9.1	MATERIÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ KURZU	40
9.1	DOPORUČENÉ VYBAVENÍ PRO DĚTI	40
10	PERSONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ	41
11	CELKOVÁ KALKULACE CEN KURZU	42
11.1	VÝPOČET DÍLČÍHO ZÁKLADU ZA DÍTĚ	42
11.2	VÝPOČET DÍLČÍHO ZÁKLADU ZA DOSPĚLÉHO	42
11.3	KALKULACE CELKOVÉ CENY KURZU NA JEDNO DÍTĚ	43
12	PROGRAM KURZU	44
12.1	DENNÍ ŘÁD.....	44
12.2	PROGRAM JEDNOTLIVÝCH DNÍ KURZU	45
13	PŘÍNOS KURZU PRO DĚTI.....	48
14	ANKETA PRO ŽÁKY	49
14.1	CÍL ŠETŘENÍ	49
14.2	CHARAKTERISTIKA SOUBORU	49
14.3	TVORBA A ZPRACOVÁNÍ ANKETY	49
15	VÝSLEDKY ANKETY	51
16	ZÁVĚR	57
17	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	58
18	SEZNAM PŘÍLOH.....	60

ÚVOD

Ve své bakalářské práci jsem zpracoval téma "Týdenní sportovně-rekreační kurz pro mládež". Jako dítě školou povinné jsem se každoročně zúčastňoval letních táborů. I když v programu byla občas zahrnuta sportovní soutěž, postrádal jsem více sportovního vyžití na těchto táborech. Jsem přesvědčen, že dnešní mládež přijme nabídku kurzu se sportovně-rekreačním programem.

Pro téma jsem se rozhodl také proto, že v 21. století rapidně klesá zájem mládeže o pohybové aktivity. Děti čím dál tím méně sportují. Zatímco v 50. a 60. letech trávily děti svůj volný čas především venku, moderní dítě 21. století raději tráví čas u televize či počítače. S tím souvisí přibývajících obézních dětí, zhoršení fyzické kondice a zdraví dětí.

Sportovně-rekreační kurz je určen pro sportující i pro nesportující děti, které mají zájem vyzkoušet si různé sportovní disciplíny. Cílem práce byl návrh sportovně-rekreačního kurzu pro mládež, jeho organizační, materiální, finanční i personální zajištění. Součástí bakalářské práce je anketa, jejíž výsledky nám ukazují zájem dětí o kurz a skladbu jejich volnočasových aktivit.

1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY SPORTOVÁNÍ MLÁDEŽE

1.1 Sport jako fenomén doby

Sport můžeme charakterizovat jako cílenou pohybovou aktivitu, soutěžního charakteru, která se řídí podle určitých pravidel. Ve sportu jsou tedy výsledky měřitelné a můžeme je porovnávat s jinými výsledky téhož sportovního odvětví. Samotné slovo „sport“ má původ v latinském slově *disportare*, jenž znamená bavit se, rozptylovat. Se sportem úzce souvisí pohybová aktivita, tj. pohybová činnost člověka, prováděná na rekreační úrovni, vedoucí k zvýšení tělesné zdatnosti, výkonnosti a zdraví. [4]

Sport je bezpochyby fenoménem moderní doby. Prolíná se do všech složek života – kulturní, sociální, ekonomické. Člověk má k dispozici nepřeberné množství druhu sportů. Může provozovat individuální či kolektivní sporty, nebo sporty na rekreační, výkonnostní či vrcholové úrovni. Díky možnosti provozování sportu na vrcholové úrovni, je zajištěn stálý přísun peněz sportovním klubům, jednotlivcům či organizacím. Příjmy sportovním klubům plynou ze sponzoringu, prodejem televizních práv, reklamy, z prodeje suvenýrů, dotací a příspěvků. Medializace sportu přispěla do sféry obchodní. Užívání sportovního zboží je tak důkazem, že sport pronikl do každodenního života v lidské společnosti. Záleží na popularizaci a druhu daného sportu. Samozřejmě výdaje sportovních klubů jsou o to větší. Nemalé částky vydává na platy hráčů. Většinou jde o největší podíl ve výdajích klubů na vrcholové úrovni, to dělá ze sportovců „celebrity“, které se stávají středem pozornosti. Díky masové medializaci sportu, sport přitahuje čím dál tím více pozornost veřejnosti. Negativní stránkou sportu je, že ztrácí svůj původní význam – pohybové aktivity. Stává se středem diváckého sledování v televizi. Lidé volí namísto pohybu jinou „nepohybovou“ aktivitu, vedoucí k stupňovanému zhoršování tělesného zdraví člověka, např. civilizačním chorobám. Jak jsem již uvedl, vliv komerce na sport dosahuje stále vyšších hodnot a soutěžní sportování se stává spíše obchodem. Důsledkem komercializace se zvyšují peněžní prostředky a tento růst má své pozitivní i negativní stránky. Úspěšný sportovec dosahuje vysokých výkonů, které mohou být zpeněženy. Touha po ještě lepších výkonech a tedy zlepšení ekonomické situace sportovce vede k užívání zakázaných podpůrných prostředků zvyšujících výkon, doping. Využívá se moderních metod, které se používají k zvýšení lidské výkonnosti. Doping je mnohdy jediná možnost sportovce, jak se dostat

do světa vrcholových sportovců. Užívání zakázaných látek se stále více prolévá do většího počtu sportů. Bohužel doping se stále více prosazuje i v dětském a mládežnickém sportu. Cílem společnosti a samotných sportovců by mělo být úplné odstranění dopingu ze sportu.

1.2 Sport a rekreace

Rekreace

Rekreace označuje čas nebo aktivitu, která představuje formu aktivního odpočinku, tělesné a duševní činnosti, jenž je prováděna ve volném čase a při kterém člověk regeneruje svoji mysl a tělo.

Náplní rekreace může být sport, četba, turistika, výlety. Rekreace umožňující realizaci zálib a zájmů. Rekreace je nedílnou součástí správné životosprávy každého člověka. [22]

Hlavní znaky rekreace:

- činnost charakteristická aktivním odpočinkem;
- činnost probíhající zásadně ve volném čase;
- činnost fyzická a mentální, spojená s emocionálním prožitkem;
- činnost dobrovolná;
- činnost svobodně volená;
- rozhodujícím motivem k činnosti je uspokojení a zábava;
- činnost mající svůj účel a smysl;
- činnost za účelem odpočinku, udržování zdraví a kondice;
- činnost charakteristická radostí z pohybu. [23]

Podle druhu rozdělujeme rekreaci:

- kulturně-uměleckou;
- intelektuální;
- sociální;
- zájmovou;
- pohybovou. [23]

Sport

Je pohybová aktivita (většinou fyzická pohybová aktivita), která je provozovaná podle určitých pravidel. Spor má soutěžní charakter, kde dochází k poměřování nebo porovnávání výsledků s jinými výsledky stejného sportovního odvětví.

Dalo by se říci, že se jedná o tělesnou činnost, jejímž účelem je dosažení výkonu a jehož provedení záleží na překonání překážek: vzdálenosti, času, protivníků a v širším smyslu proti sobě samému.

Hlavní znaky sportu:

- soutěžní charakter;
- cíl: vítězství;
- pravidelné tréninky a přípravy;
- řídí se danými pravidly;
- snaha o překonávání nejlepších výkonů;
- dosahování maximálních výkonů. [3]

1.3 Role sportu a pohybové aktivity ve volném čase mládeže

Čas je jedna ze základních fyzikálních veličin, má zásadní význam pro běžný lidský život. Zjednodušeně můžeme říct, že volný čas je doba, který vyplňujeme podle vlastní svobodné vůle.

Volný čas můžeme definovat také jako prostor, pro konání jedince, který chce sám činit a o kterém sám rozhoduje. Ve společnosti, kde člověk dříve vykonával těžkou fyzickou práci, nezbyvalo mnoho volného času. V současné době nahrazuje fyzickou sílu technika, tím se otvírá prostor pro plnohodnotné využívání volného času, zvláště pak u sedavých způsobů zaměstnání, by měla hrát pohybová aktivita nezastupitelnou roli.

U mládeže bereme volný čas jako čas, mimo vyučování, které tráví mládež různě diferenciovanými možnostmi a aktivitami, jímž se mohou a nemusí věnovat. Je velice individuální, jak děti využívají svůj volný čas. Některé jej dokážou využít aktivně a plnohodnotně a naopak existují děti, které svůj volný čas využít aktivně nepotřebují, nechtějí či nedokážou. Tyto děti se poté seskupují v partách, kde inklinují k záškoláctví,

kriminalitě, krádežím, drogám a gamblerství. Hlavním úkolem společnosti je zamezit těmto jevům a nabídnout dětem lepší využití volno-časových aktivit, sportovních či nesportovních. [12]

Hlavní příčiny neadekvátního využívání volného času můžeme spatřit v těchto bodech:

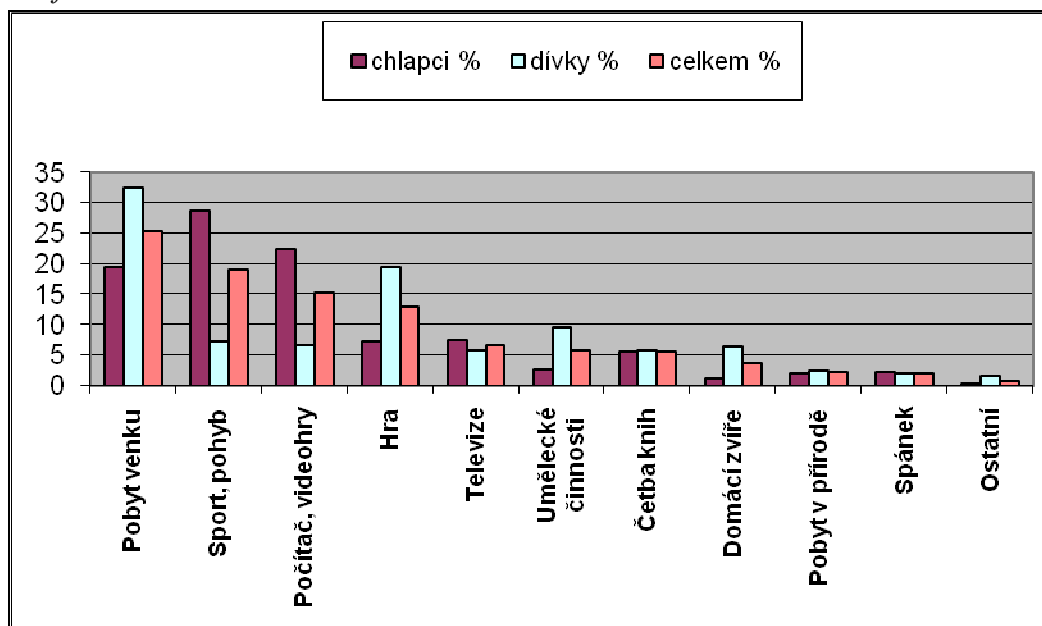
- rodina – nenabízí správné využití volnočasových aktivit;
- sociální zázemí rodiny;
- finanční situace rodiny;
- aktuální nemoc či tělesné postižení;
- nedostatek volného času (práce, studium);
- nechut', či neschopnost sportovat. [12]

Přínos správného využití volného času:

- rozvoj osobnostních vlastností člověka;
- zlepšení fyzické kondice;
- prevence patologických jevů. [12]

Nejvíce se oproti minulým letům podílí na náplni volného času modernizace doby. Rozvoj vědy, techniky (osobní počítače, mobilní telefony), podnikání, to vše se promítá do skladby volného času. Tabulka nejoblíbenějších aktivit ve volném čase školních dětí ukazuje, že nejoblíbenější aktivitou je pobyt s kamarády venku, bez konkrétního cíle. U chlapců vévodí pohybové aktivity a sport (29%), následovaná hraním počítačových her a internetem (22%). Dívky preferují pobyt s kamarádkami (32%). [12]

Graf č. 1: Provozované činnosti ve volném čase mládeže



[12]

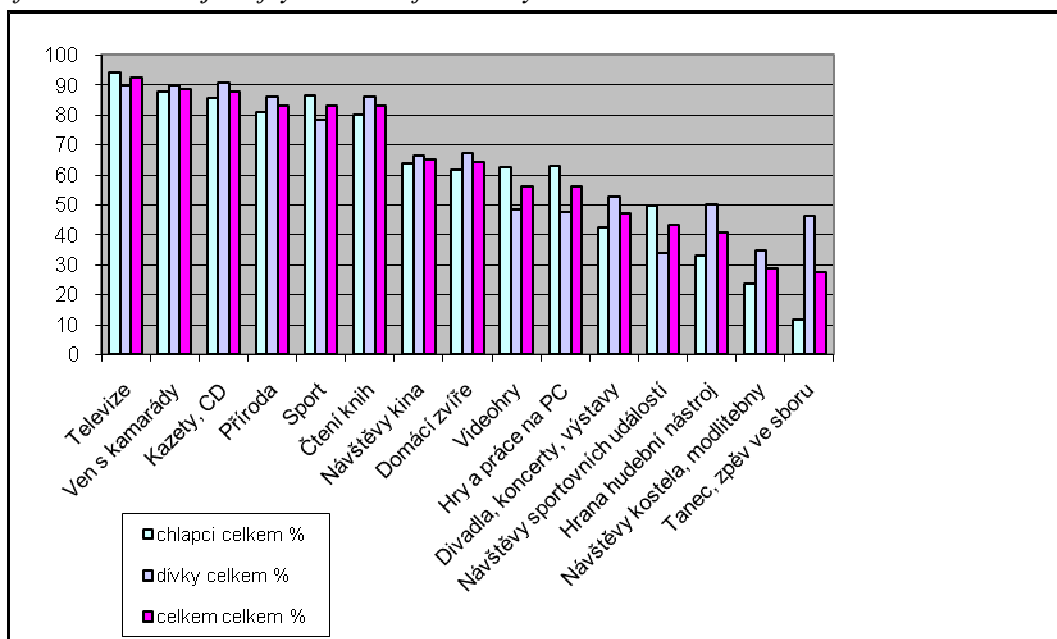
Tabulka č. 1 znázorňuje porovnání oblíbených činností s vyhledávanými činnostmi ve volném čase. Z tabulky například plyne, že sledování televize není nejoblíbenější aktivitou ve volném čase, ale nejpřístupnější, nejpohodlnější. Příčiny můžeme hledat v rodině, pasivnímu přístupu dětí, finanční situaci. Sportovní a pohybové aktivity jsou sice jednou z nejoblíbenějších činností ve volném čase, přesto zdaleka ne nejvyhledávanější. Trend poklesu zájmu o sportovní činnost na úkor počítačovým hrám za poslední dobu značně vzrostl. [12]

Tabulka č. 1: Nejoblíbenější a nejvyhledávanější činnosti ve volném čase

Oblíbená činnost volného času		Nejvyhledávanější činnost ve volném čase	
1.	Pobyť venku s kamarády	1.	Sledování televize
2.	<i>Sportovní a pohybové aktivity</i>	2.	Pobyť venku s kamarády
3.	Počítačové hry, práce na PC	3.	Poslouchání kazet a CD
4.	Hra	4.	Pobyť v přírodě
5.	Sledování televize	5.	<i>Sportovní a pohybové aktivity</i>

[12]

Graf č. 2: Znáznorňuje nejvyhledávanější aktivity ve volném čase.



[12]

Legenda:

Z grafu č. 2 vyplývá, že nejvyhledávanější činností ve volném čase je sledování televize a sport zaujímá v nejvyhledávanějších činnostech až páté místo.

1.4 Výzkum sportování a pohybové aktivity mládeže

Z výsledků výzkumů sportování mládeže z konce 90. let [6] vyplývá, že využívání pohybových aktivit ve všech formách s věkem klesá a ve volném čase stále méně dětí věnuje sportu. Tento trend klesajícího zájmu o pohybové aktivity je zaznamenán v šetřeních (na základních, na středních a vysokých školách). Tyto studie prokazují, že mládež uvádí sport jako aktivitu, kterou nejčastěji provozují, oproti televizi či práci na počítači. Skutečnost je jiná, mládež tráví mnohem více času u počítače či televize. Jednoduché vysvětlení vychází ze slova „snazší“. Je mnohem jednodušší a snazší sedět doma u televize než vážit cestu do bazénu či na fotbalový plácek.

Přes 71% mládeže (okolo 14 let), jak vyplývá z výzkumů Sekot, A. (2004) vyzdvihuje přínos sportu, vedoucí k udržení a zlepšení fyzické kondice. Bohužel i

zde je velká propast mezi vyzdvihovalými hodnotami sportu na jedné straně a aktivně praktikovaného sportu na straně druhé. Pravidelnost sportovní aktivity mládeže se prokázal u 56 % respondentů. Tento fakt, je zkreslen i tím, že v sobě zahrnuje tělesnou výchovu na základních školách. Pravidelné sportování je prokázáno u 36% mládeže a nepravidelné u 43%. Každý pátý mladistvý ve věku okolo 14 let nesportuje vůbec. Citovaný výzkum ukazuje, že 20 - 30% mládeže provádí pohybovou aktivitu z čisté povinnosti, pouze v hodinách školní tělesné výchovy.

2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VZTAH MLÁDEŽE KE SPORTU

2.1 Význam rodinného prostředí pro sportování mládeže

Význam rodiny je ve vývoji dítěte nezastupitelný. Určitě patří k jednomu z nejdůležitějších činitelů v působení na pohybovou aktivitu mládeže. Od malička působí rodina jako důležitý faktor na utváření chování a návyků dítěte. Působení rodiny ve vztahu k pohybovým aktivitám je velice diferencován, záleží na rodinném zázemí, ekonomické, sociální i kulturní situaci. Některé rodiny vedou své děti od prvních krůčků ke sportu, přihlašují je do sportovních kroužků a sportovních družstev, či jen sportují s nimi na rekreační úrovni. Jiné rodiny spoléhají na dostatečné pohybové vytížení dětí v rámci předmětu tělesné výchovy na základních školách. Některé rodiny dokonce nepodporují své děti ani v tělesné výchově na základních školách a na požádání jim píší omluvenky. Rodina řeší každodenní nutnost zabezpečení základních životních podmínek, tím se odsouvá význam pěstování pohybové aktivity. Přitom pohybová aktivita je základní prvek v udržení zdravotního stavu a celého biologického vývoje dítěte. Proto by měla rodina vytvářet návyky k pravidelné pohybové aktivitě již od útlého věku dětí. [6]

Pravidelně sportující rodiče mají zájem o rekreační sportování svých dětí. Na vrcholové úrovni provozují sport děti většinou v případě, že některý z rodičů byl či je výkonnostní či dokonce vrcholový sportovec [7].

V rodinném prostředí je v mnoha případech nevyvážená pohybová aktivita. Tato nevyváženost pohybové aktivity souvisí se skladbou volného času rodičů, kdy v pracovním týdnu si nenajdou volný čas k pohybové aktivitě a naleznou ho pouze o víkendech, prázdninách a dovolené.

Sportovní orientace mládeže je ovlivněna působením rodiny v těchto bodech:

- vytváření prostoru pro sportování mládeže prostřednictvím fungování rodiny;
- sportování v rodině by mělo doplňovat sportování ve sportovním klubu;
- v dětství pěstovat sportovní všestrannost, ne pouze přímou sportovní specifikaci, nezaměřovat se pouze na jeden sport;
- rodina by měla vést děti k dodržování určitých pravidel (např. fair-play). [6]

2.2 Význam školy pro sportování mládeže

Z pohledu do historie se tématem povinné tělesné výchovy začal zabývat J. A. Komenský. Ale až v době okolo poloviny devatenáctého století se začal přikládat význam aktivnímu pohybu. Školní tělesná výchova by měla ovlivňovat dítě v otázkách pohybové aktivity, stejně jako rodina. Děti, které vykonávají ve svém volném čase pohybovou aktivitu, berou školní tělesnou výchovu jako příjemné zpestření povinné školní docházky. Naproti tomu děti, které nevykonávají žádnou pohybovou aktivitu, spatřují povinnou školní tělesnou výchovu jako přítěž. V tělesné výchově je kladen důraz na žáka, na rozvoj jeho duševního a tělesného zdraví, získání určitých pohybových dovedností. Formování rozumových, fyzických i psychických předpokladů pro všední život či výběr budoucího povolání. [1]

Negativním rysem může být postoj rodiny ke školní tělesné výchově. Jedná se o rodiče, kteří nepřikládají váhu tělesné výchově a na žádost svých dětí píší omluvenky. Tento trend je čím dál tím víc častější.

Samozřejmě by měla být školní tělesná výchova racionálně doplňována jinými mimoškolními pohybovými aktivitami. Pokud dítě nesportuje, mělo by každodenně minimálně 1 hodinu provozovat jinou pohybovou činnost, jako například jízda na kole, chození na vycházky, hraní si s míčem apod. [3]

3 MOTIVACE MLÁDEŽE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM

3.1 Motivace

Slovo motivace pochází z latinského slova *movere* – hýbat, jde o psychologický proces, souhrn hybných činitelů v učení, činnostech a osobnosti. Hybným prvkem jsou motivy, takové skutečnosti, které jedince podněcují a podporují. Motivory jsou osobní příčiny, zaměřené na uspokojení potřeb. Motivační strukturu tvoří biologické, psychologické a sociální parametry. [18]

3.2 Motivace mládeže k pohybovým aktivitám

Motivace je jedním z nejdůležitějších prvků zvýšeného zájmu o určitou činnost. Motivaci dětí k pohybové aktivitě, můžeme rozdělit na motivaci vnitřní a vnější.

Vnitřní motivace dětí je spjata s nějakou činností, například: radost z pohybu, líbí se mi jezdit na kole, rád hraji fotbal.

Vnější motivace zahrnuje motivy, které jsou zprostředkovány například: pochvala, trest, odměna. [2]

Základní potřeby dítěte v pohybové činnosti:

- *Nové poznání:* dítě upoutá vše co je nové, co nezná - nový sport, nový druh zábavy.
- *Činnost:* možnost vlastní aktivity, radost z činnosti s pozitivním motivačním účinkem.
- *Úspěch v činnosti:* dítě má radost z provádění činnosti. Překonal určité překážky prostřednictvím svých vlastností. Dobrý výsledek a úspěch v činnosti je zaslouženou odměnou.
- *Míra úspěchu a neúspěchu:* dle náročnosti úkolu. Dítě netěší příliš lehce zvládnutý úkol a naopak příliš těžký úkol znemožňuje dosažení úspěchu. Náročnost úkolu musí odpovídat věku a schopnostem dítěte. Obtížnost provedení úkolu, musí dávat naději na úspěch a tím se stává dalším motivačním činitelem. Nezvladatelný úkol a z něho pramenící neúspěch dítě demotivuje a frustruje a vede ke ztrátě jistoty a víry ve vlastní schopnosti. [19]

Motivaci dětí k pohybové aktivitě můžeme rozdělit do těchto částí:

- realizace pohybu;
- prožití příjemných prožitků;
- vítězství;
- poznání nových kamarádů;
- zábava v kolektivu. [24]

Tyto motivy se liší v důsledku věku, pohlaví a rozdílnosti sportu. U vrcholového sportu je motivem vidina úspěchu, vítězství, peněz a individuální seberealizace. Šetřením se v 90. letech došlo k závěru, že žáci základních a středních škol uvádějí na první místo jako motivační hledisko radost ze soutěžení, který však s věkem klesá. [6]

U chlapců, kteří sportují na vrcholové úrovni, je největším motivačním faktorem výkonnostní ambice. Na rekreační úrovni je to u chlapců zvýšení fyzické kondice a u dívek formování postavy.

Velký vliv na motivování dětí ke sportu by měli mít rodiče. Již odmala by měli své ratolesti vést ke sportu, sportovat s nimi, brát je na různé sportovní zápasy a závody a tím je motivovat k dosahování lepších výsledků.

Významnou míru přikládáme povinné školní tělesné výchově, která by měla žáky motivovat k provádění pohybové aktivity po celý život.

Důležitou rolí je, aby se dítě připodobnilo nebo přiblížilo nějakému sportovnímu vzoru. Problematikou napodobování vzorů můžeme spatřit především v tom, že vzory mohou působit i negativně. Emocionální vypětí při sportu poskytuje mnoho situací, kdy rodič, trenér či oblíbený sportovec působí svým negativním chováním jako vzor. [19]

3.3 Rušivé elementy motivace

Zvládání negativních momentů v činnosti dítěte je stejně důležité, jako motivace sama. Rušivé elementy v motivaci dítěte v pohybové aktivitě:

- *Neúspěch v činnosti.*
- *Potřeba odreagování:* činnost trvá příliš dlouho a dítě se nutí k soustředění.
- *Jednostranná činnost:* dítě se zabývá opakovaně stejnou činností.
- *Negativní vztah k činnosti:* dítě by rádo dělalo něco jiného.

- *Špatné vztahy v kolektivu: neoblíbenost. [19]*

Těmto momentům se snažíme při motivování dítěte vyvarovat.

3.4 Vliv médií na motivaci mládeže k pohybovým aktivitám

Masmédium je termín pro veřejný sdělovací prostředek zabývající se produkcí, reprodukcí a distribucí informací. Součástí programového složení v médiích je i sport. Sport představuje jednu z nejoblíbenějších činností člověka, na druhou stranu média jsou nejrozšířenějším prostředkem v komunikaci. Proto není divu, že sportovní programy tvoří důležitou složku všech komunikačních prostředků. V osmdesátých letech, se sport začal stávat jedním ze základních prostředků pro televizní vysílání a prostřednictvím médií na sebe začal čím dál tím více poutat větší pozornost.

Stovky miliónů lidí sleduje a tráví před televizní obrazovkou hodiny, aby mohly zhlédnout svůj oblíbený sportovní program. Proč je sport pro diváka tak zábavný? Sport v očích diváka je zábavný, pohodlný, vzrušující, vyvolává emoce a sdružuje kolektiv. Sport v médiích je často využit jako náhražka aktivního pohybu, kdy volíme raději možnost zhlédnutí sportovního přenosu, před aktivním provozováním pohybové aktivity. Vliv médií na sportování mládeže můžeme hodnotit negativně i pozitivně. Pozitivní stránkou je informační charakter, kdy děti sledují své oblíbené mužstvo či jednotlivce, jejich výkony a sledování sportu se stává koníčkem. Dalším pozitivem je motivační charakter. Některé děti ve sportovci vidí „novodobého hrdinu“, chtějí dokázat to, co dokázal on, aktivně sportovat a dosahovat tak co nejlepších výsledků. Mezi negativní faktory patří již zmíněná substituční funkce, kdy mládež nahrazuje sledováním sportovních pořadů aktivní pohyb. [7]

4 TĚLESNÉ A DUŠEVNÍ PROBLÉMY PŘI NEDOSTATEČNÉ POHYBOVÉ AKTIVITĚ

4.1 Pohybová aktivita jako prevence proti obezitě a nadváze

Pohybová aktivita jednoznačně patří k důležitým faktorům formování aktivního zdraví dítěte. Obezita a nadváha je způsobena zejména snížením pohybové aktivity. Jak jsem již uvedl v úvodu, v 50. a 60. letech trávily děti většinu volného času venkovními aktivitami, byly v neustálém pohybu. Zatímco děti 21. století tráví svůj volný čas sledováním televize, posedáváním u počítače, internetu a hraním videoher, které zabírají dětem v průměru až 70% volného času. Tyto sedavé aktivity nejen omezují pohyb dítěte, ale vedou k zvýšení příjmu energie přísunem potravy, která se v těle ukládá v podobě tuků. Navíc televize má z hlediska racionální výživy, nepříznivý vliv na mládež v podání reklam na sladkosti a jiné nezdravé potraviny. [17]

Proto je důležité u dětí vypěstovat lásku k pohybu. Povinné 2 hodiny tělesné výchovy na školách jsou nedostatečné. Děti by se měly věnovat pohybové aktivitě minimálně 5 x týdně, v rozmezí od 30 – 60 minut. Dobré je postupné prodlužování doby věnované cvičení. Vcelku dobré jsou rekreační činnosti, jako jízda na kole, bruslích, běhání. Pro chlapce poté kolektivní hry jako fotbal, basketbal a pro děvčata aerobní cvičení jako aerobik nebo intenzivnější chůze. Samozřejmě nemůžeme opomenout ani plavání, které nejen zvyšuje kondici, ale příznivě působí na kloubní a pohybový aparát.

Navíc je dokázáno, že cvičení má pozitivní výsledky nejen na zdraví, snížení váhy či zlepšení fyzické kondice, ale také je to blahodárný antistresový a antidepressivní prostředek.

4.2 Pohybová aktivita jako prevence proti stresu

Pohybovou aktivitu můžeme zařadit jako jeden z hlavních funkčních prvků v oboru duševní hygieny. Duševní hygiena (psychohygiena) představuje soubor pravidel, rad a metod, které vedou k duševnímu zdraví člověka. Na člověka působí mnoho negativních vlivů vnějšího prostředí, které mohou vyvolat vznik stresu a frustrace. Stres dělíme podle lokalizace na stres fyzický a stres mentální (psychický). Stres můžeme pozitivně ovlivňovat pomocí úpravy životosprávy a samozřejmě aplikací

pohybové aktivity. Pohybová aktivita patří mezi vhodné činnosti, díky svým antistresovým a antidepresivním účinkům. Velkou váhu přikládáme rekreačnímu sportu, jehož role ve volnočasových aktivitách je nezastupitelná. Je prokázáno, že cílená pohybová aktivita vede k rychlejšímu zotavení z únavy než pasivní odpočinek. Antistresový prvek ve sportu spočívá v oproštění od problémů a převedení těla do roviny zábavy a hry. [8]

Jde o fyzické a emoční přeladění, kdy člověk díky pohybu prožívá radost, tělo uvolňuje hormony, které vedou k navození dobré nálady. Prací či školními povinnostmi se v těle kupí napětí, starosti. Pohybovou aktivitou toto napětí snižujeme, jde o tzv. odreagování. Což znamená redukci stresu. Ve školním věku hraje pohyb významnou roli. Již v předškolním věku má velký význam „pohybová kreativita“. To znamená dětské „řádění“ a „skotačení“ na hřištích. Tyto aktivní dětské hry vedou k tělesnému rozvoji a pozitivně ovlivňují psychohygienický význam ve vývoji dítěte. Pro své pozitivní účinky by tedy pohybová aktivita měla být nedílnou součástí vývoje každého jedince. [25]

5 CÍLE

Cílem této bakalářské práce je vypracovat návrh týdenního sportovně-rekreačního kurzu pro mládež.

Z VÝŠE UVEDENÉHO CÍLE VYPLÝVAJÍ TYTO DÍLČÍ CÍLE A ÚKOLY:

1. Provést výběr lokace kurzu.
2. Vybrat způsob dopravy.
3. Materiálně zajistit kurz.
4. Personálně zajistit kurz.
5. Navrhnout program jednotlivých dní.
6. Zhodnotit přínos kurzu pro děti a budoucí využití kurzu.
7. Zhodnotit výsledky zadané ankety.

6 NÁVRH TÝDENNÍHO SPORTOVNĚ-REKREAČNÍHO KURZU

6.1 Zaměření kurzu

Kurz bude určen pro jedenáctileté až třináctileté žáky Základní školy v Horní Polici (okres Česká Lípa). Tito žáci jsou v období pubertálního vývoje a jsou tedy v ideálním věku k osvojení začátků sportovní přípravy. Jedná se především o vesnické a maloměstské děti z okolí města Žandova, které v místě bydliště nemají mnoho příležitostí ke sportovnímu vyžití. Tyto děti se vesměs neúčastní letních táborů ani kurzů se sportovní náplní. Děti, které se rozhodly pro určitý sport, musí dojíždět do vzdálenějších větších měst (Česká Lípa, Děčín). V okolí města Žandova je pro chlapce fotbalový klub Spartak Žandov, či fotbalové kluby v okolních vesnicích a pro dívky hodiny aerobiku. Tímto výčet nabídky pohybových aktivit v okolí končí. Proto jsem pro děti připravil kurz, který bude brán jako sportovně – rekreační.

Kurz bude určen pro děti, které pravidelně nesportují a mají málo pohybu. Bude situován v období prázdnin v červenci či srpnu v délce trvání sedmi dní (6 nocí). Počet dětí podle zájmu bude okolo 30. Prostřednictvím týdenního sportovně-rekreačního kurzu ukážeme dětem, jak vyplnit volný čas pohybovou aktivitou, seznámit děti s různými druhy sportovních disciplín, turistických atrakcí, motivovat je ke sportu a pohybovým aktivitám, rozšířit jejich teoretické vědomosti z oblasti sportu, poznat nové přátele, či zažít nové zážitky.

Porovnáním vybereme nejvhodnější ubytování, které bude splňovat potřebná kritéria sportovně-rekreačního kurzu a vhodnou dopravu. Jednotlivé dny kurzu rozvrhneme tak, aby splňovaly náležitosti sportovně-rekreačního kurzu.

6.2 Základní ustanovení sportovně-rekreačního kurzu

Realizace sportovně-rekreačního kurzu se musí řídit vyhláškou Ministerstva zdravotnictví o zotavovacích akcích. Tato vyhláška vymezuje zotavovací akce, hygienické požadavky na pitnou vodu a hygienické požadavky okolí zotavovací akce.

„Zotavovací akce je organizovaný pobyt 30 a více dětí ve věku do 15 let na dobu delší než 5 dnů, jehož účelem je posílit zdraví dětí, zvýšit jejich tělesnou zdatnost, popř. i získat specifické znalosti nebo dovednosti.

Zotavovací akce se řídí vyhláškou Ministerstva zdravotnictví ze dne 2. 3. 2001:

- vyhláškou MZ ČR č. 106/2001 Sb., v platném znění, o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti ve znění pozdějších předpisů vyhlášky č. 148/2004 Sb.
- vyhláška MZ ČR č. 252/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na pitnou a teplou vodu a četnost a rozsah kontroly pitné vody. “... [27]

Vyhláška 148/2004 Sb. dále obsahuje přílohy:

- Skupiny potravin, které nelze podávat ani používat k přípravě pokrmů a podmínky pro použití některých potravin.
- Náplň kurzu první pomoci pro zdravotníka zotavovacích akcí a škol v přírodě.
- Vzor posudku o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na zotavovací akci a škole v přírodě.
- Minimální rozsah vybavení lékárníčky pro zotavovací akce pro děti a pro školy v přírodě. [26]

Celé znění vyhlášky viz příloha 2. v seznamu příloh.

Vyhláškou se řídí také povinnosti pořádající osoby a podmínky účasti dětí:

- povinnosti pořádající osoby: musí zajistit základní péči o zdraví všech účastníků zotavovací akce, dodržovat hygienické požadavky, zajistit zdravotníka;
- podmínky účasti dětí na zotavovací akci: dítě je zdravotně způsobilé, očkované, nejví známky akutního onemocnění, nepřišlo do styku s osobou podezřelou z nákazy;
- podmínky účasti fyzických osob na zotavovací akci: osoby vykonávající dozor, nebo zdravotní péči. [26]

Celé znění vyhlášky povinností a podmínek viz příloha 1. v seznamu příloh.

7 VÝBĚR LOKACE KURZU

Rozhodl jsem se pro výběr kempu v okolí Máchova jezera. Pro množství míst sportovního využití, turistické atrakce (Bezděz, Máchovo jezero) a relativní blízkost je ideálním řešením pro realizaci sportovně-rekreačního kurzu.

Při výběru ubytování v okolí Máchova jezera, jsem přihlížel k těmto skutečnostem:

- ubytování - cena/lůžko;
- sportovní vyžití v místě ubytování;
- sociální zařízení;
- rozsah poskytovaných služeb;
- možnost stravování - plná penze/polopenze;
- doprava - dostupnost lokace.

Pomocí SWOT analýzy, tedy posouzením silných stránek, slabých stránek, příležitostí a hrozeb kempů v okolí Máchova jezera, vybereme nejvhodnější ubytování, které splňuje ekonomické, sportovní, hygienické a sociální nároky na ubytování.

Máchovo jezero

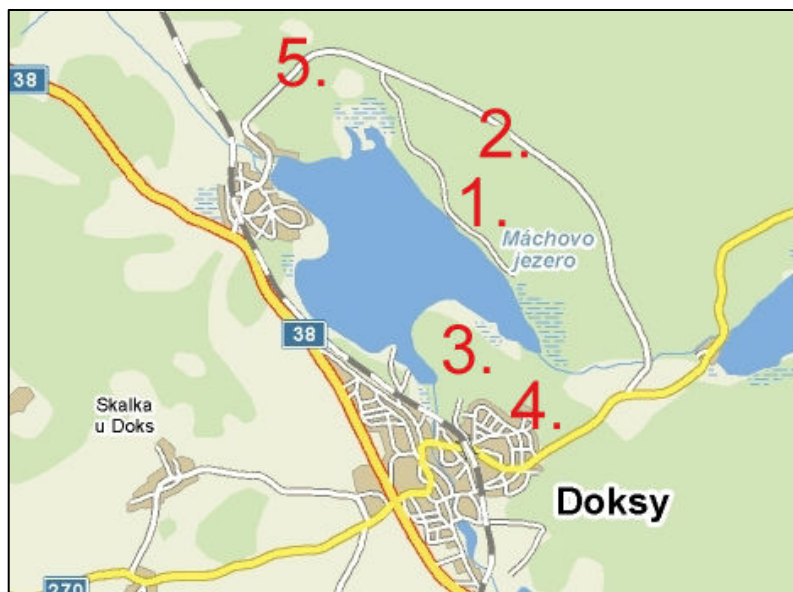
Máchovo jezero (Velký Dokeský rybník) bylo založen Karlem IV. v roce 1366 v rašelinné pánvi na Robečském potoce. Jedná se o největší rybník v Libereckém kraji a v České republice je osmým největším. Rozkládá se mezi městem Doksy a obcí Staré Splavy. Máchovo jezero má rozlohu 284 ha a dosahuje hloubky 12 metrů. Uprostřed jezera se nacházejí dva ostrůvky Myší zámek a Kachní ostrov. Oba dva jsou lidem nepřístupné, jelikož se na nich rozkládají ornitologické rezervace.

Máchovo jezero je každoročně jednou z nejnavštěvovanějších atrakcí v severních Čechách. [16]

Obrázek č. 1: Máchovo jezero



Obrázek č. 2: Mapa Kempů v okolí Máchova jezera



Legenda:

1. Kemp Borný.
2. Chatová osada OÁZA.
3. Kemp Klůček.
4. Kemp Bílý Kámen.
5. Chatová osada Jachta.

[15]

7.1 Kemp Borný

Kemp Borný je součástí dnes již největší pláže Máchova jezera, pláže Borný. Je vzdálen 3,5 km od nádraží Staré Splavy. Ubytování je v čtyřlůžkových chatkách.

Silné stránky:

Kemp Borný je odstaven od jakéhokoli ruchu. Je umístěn v borovém lese. Nedaleko kempu Borný je pláž. Možnost stravování je v jídelně v areálu kempu. Součástí objektu je sociální a hygienické zázemí. Jsou zde umístěny umývárny s teplou a studenou vodou, prostor na umytí nádobí. K posezení je k dispozici prostor pro táborové ohně. V noci je areál osvětlen a dodržuje se noční klid. Kemp je oplocen. V areálu je společenská místnost. [10]

Slabé stránky:

Vzdálenost od města Doksy (5 kilometrů). Sprchy jsou opatřené automaty na 10,- Kč.

Příležitosti

Sportovní vyžití:

- plážové volejbalové hřiště;
- hřiště pro hru košíkové, fotbalu a volejbal;
- trampolína. [10]

Hrozby:

Absence stolů pro hru stolního tenisu.

Tabulka č. 2: Služby v kempu Borný

Služby v areálu:	Počet:
Apartmány - 2 až 4 lůžka (wc, sprcha)	
Umývárny teplá + studená voda	
Sprchy s teplou vodou (automat na 10,-- Kč)	8
Prodejna základních potravin	1
Stánky s občerstvením	10
Volejbalové plážové hřiště	2
Trampolína	4

[10]

Tabulka č. 3: Ceny kempu Borný

Služba:	Cena v Kč / den-noc:
Apartmán lůžko (WC+sprcha)	250
Dítě (školní výlety)	150
Snídaně	50
Polopenze / dospělá osoba	150
Polopenze / dítě	100
Poplatek za osobu městu	12

[10]

7.2 Chatová osada OÁZA

Chatová osada OÁZA se nachází na jednom z nejkrásnějších míst Máchova jezera, přímo uprostřed borového lesa, asi 15 minut chůze od písčité pláže Borný. V blízkosti chatové osady Oáza je několik restaurací, obchody s potravinami.

Ubytování je situováno v čtyřlůžkových a pětilůžkových chatkách. Od vlakové a autobusové zastávky je chatová osada vzdálena asi 2 km. Po dohodě lze rekreanty od vlakové nebo autobusové zastávky dopravit. [20]

Silné stránky:

Sprchy a WC jsou v areálu osady. Komfortní ubytování v krásné přírodě.

Slabé stránky:

Vzdálenost od pláže asi 1000 metrů. Vysoké ceny za ubytování jak pro děti, tak i dospělé. V areálu se nenachází jídelna.

Příležitosti:

Sportovní vyžití:

- stolní tenis;
- volejbalové hřiště. [20]

Hrozby

Málo možností pro sportovní vyžití.

Tabulka č. 4: Ceny kempu Oáza

Služba:	Cena v Kč / den-noc:
Chata lůžko / dospělí	180
Chata lůžko / dítě	150
Poplatek za osobu městu / dospělí	14
Poplatek za osobu městu / dítě	2

[20]

7.3 Kemp Klůček

Kemp Klůček se nachází v blízkosti Máchova jezera. Je umístěn v borovém lese, kde je pohodlné ubytování v chatkách. K dispozici jsou 2, 3 a 4 lůžkové chaty, které jsou vybaveny lůžkovinami a lednicí. Sociální zařízení je společné. V kempu jsou dvě kuchyňky s teplou vodou. [21]

Tento kemp je svojí polohou nejbližší k plážím jezera v Doksech. Hlavní pláž Doksy je vzdálená 10 minut od areálu a pláž Klůček je vzdálená 5 minut od areálu kempu. [21]

Silné stránky:

Poloha – výběr pláže s možnostmi sportovat.

Slabé stránky:

Teplé sprchy jsou za poplatek (forma automatu). V areálu není žádné hřiště. Areál je relativně malý. Chybí společenská místnost. [21]

Příležitosti:

Sportovní vyžití na plážích:

- plážový volejbal;
- nohejbal;
- obří šachy;
- ruské kuželky. [21]

Hrozby:

Absence volejbalového hřiště v areálu kempu.

Tabulka č. 5: Ceny kempu Klůček

Služba:	Cena v Kč/ den-noc:
Chata lůžko / dospělí	150
Chata lůžko / dítě	115
Poplatek ubytovací kapacity	4
Poplatek za osobu městu / dospělí	15
Poplatek za osobu městu / dítě	-

Podmínky pro ubytování v chatkách:

- v chatce se platí za všechna lůžka i neobsazená;
- zapůjčení nádobí – zdarma. [21]

7.4 Kemp Bílý Kámen

Největší areál v regionu se nachází na okraji města Doksy uprostřed borového lesa. Ubytování je zřízeno ve dvou, tří, čtyř a desetilůžkových chatkách. Stravování je zajištěno v několika provozovnách po celý den. Máchovo jezero je vzdálené cca 15 minut pomalé chůze příjemnou lesní cestou. [9]

Silné stránky:

Sprchy jsou zdarma. Kemp se nachází hned za městem Doksy. V okolí je množství obchodů s potravinami. Ubytování lze rezervovat předem, je možnost výběru v klidné části kempu. V areálu kempu je společenská místnost. [9]

Slabé stránky:

V období prázdnin množství návštěvníků.

Příležitosti:

- hřiště pro plážový volejbal;
- minigolf (za poplatek 30 – 50,- Kč za hodinu);
- fotbalové hřiště;
- stoly na stolní tenis;
- plochy pro realizování ostatních sportů: badminton, ringo, ultimate frisbee;
- basketbalové hřiště. [9]

Na pláži možnost půjčení šlapadla za poplatek (cca. 60,- Kč za hodinu).

Hrozby:

Možnost obsazení hřišť rekreanty.

Tabulka č. 6: Ceny v kempu Bílý Kámen

Služba:	Cena v Kč/ den-noc:
Chata lůžko /dospělí	139
Chata lůžko /dítě	139
Ubytování pro školní zájezdy	90
Neobsazené lůžko	50
Polopenze / dospělí	96
Plná penze / dospělí	130
Polopenze / dítě	80
Plná penze / dítě	110
Automobil	40
Poplatek za osobu městu	12

[9]

7.5 Chatová osada Jachta

Ubytování je situováno do chatek pro 4 osoby. Stravování je formou polopenze (snídaně a večeře: polévka a hlavní jídlo). Pro skupiny je možná i plná penze. V hlavní budově se nachází jídelna, vnitřní a venkovní krb, společenská místnost s televizí a nové sociální zařízení.

Silné stránky:

Moderně vybavený kemp, společenská místnost.

Slabé stránky:

Vysoko stanovené ceny.

Příležitosti:

V areálu jsou k dispozici pro sportovní vyžití:

- stoly na stolní tenis;
- ruské kuželky;
- kulečnické stoly;

- hřiště na volejbal;
- minigolf za poplatek (pro děti 30,- Kč a dospělé 60,- Kč). [13]

Hrozby:

Konkurence ostatních kempů v okolí.

Tabulka č. 7: Ceny v chatové osadě Jachta

Služba:	Cena v Kč / den-noc:
Ubytování pro školní zájezdy s polopenzí / osoba	190

7.7 Výběr ubytování

Nejprve porovnáme kempy ohledně cen pro děti a poté ohledně cen pro dospělé.

Následně porovnáním zvolíme nejvýhodnější kemp s přihlédnutím na okolí kempu, nabízené služby a sportovní vyžití v okolí kempu.

Tabulka č. 8: Porovnání kempů s cenami za děti

Ubytování	Cena/den	Cena/týden
Kemp Borný	150	900
OÁZA	150	900
Kemp Klůček	115	690
Kemp Bílý Kámen	90	540
Jachta	190	1140

Legenda:

Ceny v tabulce jsou uvedeny v Kč.

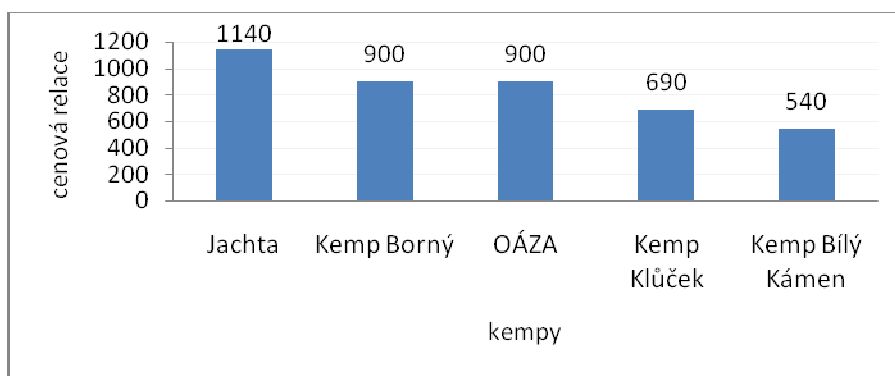
Ceny v tabulce jsou uvedeny bez jídla.

Cena polopenze se pohybuje v rozmezí: 480 – 600,-Kč / týden.

Cena plné penze: 660,-Kč / týden.

K cenám musíme přičíst poplatek městu na osobu: 12 Kč,- /den.

Graf č. 3: Porovnání cen za děti v kempech



Tabulka č. 9: Porovnání cen za dospělé v kempech

Ubytování	Cena	Cena/týden
Kemp Borný	250	1500
OÁZA	180	1080
Kemp Klůček	150	900
Kemp Bílý Kámen	139	834
Jachta	190	900

Legenda:

Ceny v tabulce jsou uvedeny v Kč.

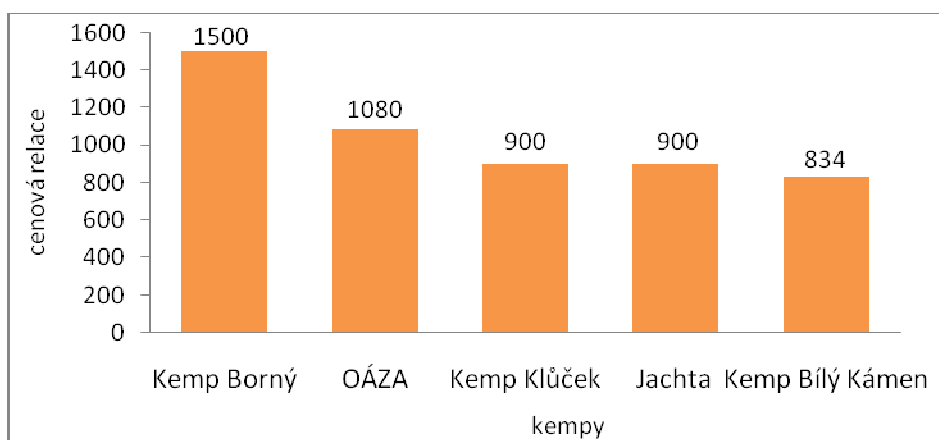
Ceny v tabulce jsou uvedeny bez jídla.

Cena polopenze se pohybuje v rozmezí: 580 – 900,-Kč/ týden.

Cena plné penze: 780,-Kč / týden.

K cenám musíme přičíst poplatek městu na osobu: 12 Kč,- /den.

Graf č. 4: Porovnání cen za dospělé v kempech



Jako nejvhodnější ubytování jsem zvolil kemp Bílý Kámen, který se jeví jako nejlepší z výsledků provedené SWOT analýzy. Ze všech kempů má nejlevnější cenu ubytování a okolí kempu svou nabídkou poskytuje i nejlepší sportovní vyžití.

Ubytování bude situováno ve čtyřlůžkových chatkách na klidném místě na okraji kempu. U chatek je k dispozici sociální zařízení a sprchy. Stravování bude probíhat v jedné z několika jídelen pro rekreanty. Děti budou mít zajištěnu plnou penzi a pitný režim.

Tabulka č. 10: Výpočet ceny za týden za dítě

Výpočet ceny v Kč za týden	
Cena - dítě (6 nocí)	540
plná penze	660
poplatek městu	72
Celkem	1272

Tabulka č. 11: Výpočet ceny za týden za dospělého

Výpočet ceny v Kč za týden	
Cena - dospělý (6 nocí)	834
plná penze	780
poplatek městu	72
Celkem	1686

8 VÝBĚR DOPRAVY

Z hlediska výběru dopravy je nutno brát v úvahu tyto atributy:

- rychlost dopravy;
- množství spojů;
- cena za ujetý kilometr;
- možné skupinové slevy;

8.1 Vlaková doprava

Tabulka č. 12: Vlaková doprava

Vlaková doprava		
Typ dopravy	vlaková doprava ČD a.s	Osobní vlak 2. třídy
Počet míst	Míst k sezení	55
Interval spojů	Vlak jezdí každé dvě hodiny	
Vzdálenost	Žandov – Doksy	27 km
Rychlost dopravy	Žandov – Doksy	46 – 64 minut
Nástup	vlaková zastávka Žandov	-
Přestup	nádraží v České Lípě	Přestup: 20 minut
výstup	nádraží v Doksech	-

[11]

Tabulka č. 13: Ceny vlakové dopravy

Ceny		
Tarifní kilometry	27 km	
Obyčejné jízdné	2. třídy	40,- Kč
Žákovské slevy	žáci do 15 let,	14,- Kč
Skupinové slevy	Do počtu 30 osob	50 % u obyčejného jízdného
Cena zavazadla	-	-
Kalkulace cen	Žáci / 30 dětí	420,- Kč
	Dospělí / 5 osob	120,- Kč

[11]

8.2 Autobusová doprava

Tabulka č. 14: Autobusová doprava

Autobusová doprava		
Typ dopravy	Autobus ČSAD Česká Lípa a.s	Ekobus
Počet míst	Míst k sezení	45
Interval spojů	Autobus jezdí pravidelně v 60-ti minutových intervalech	
Vzdálenost	Žandov – Doksy	34 km
Rychlost dopravy	Žandov – Doksy	45 – 65 minut
Nástup	Žandov náměstí	
přestup	Česká Lípa autobusové nádraží	Přestup: 25minut
výstup	Doksy autobusové stanoviště	

[14]

Tabulka č. 15: Ceny autobusové dopravy

Ceny		
Tarifní kilometry	31-35 km	
Obyčejné jízdné	Nad 18 let	34,- Kč
Žákovské slevy	Zvláštní jízdné 1 : žáci do 15 let	17,- Kč
Skupinové slevy	-	-
Cena zavazadla	Tarifní kilometry: 26-50 km	8,- Kč
Kalkulace cen	Žáci / 30 dětí	510,- Kč
	Dospělí / 5 osob	170,- Kč

[14]

8.3 Autobusová doprava – soukromý autobus

Tabulka č. 16: Autobusová doprava – soukromý autobus

Autobusová doprava – soukromý autobus		
Typ dopravy	Autobusová	Karosa
Počet míst	Míst k sezení	45
Interval spojů	Dle domluvy	
Vzdálenost	Žandov – Doksy	34 km
Rychlost dopravy	Žandov – Doksy	cca. 45 minut
Nástup	Žandov náměstí	
Výstup	Doksy Kemp Bílý Kámen	

Tabulka č. 17: Ceny autobusové dopravy – soukromý autobus

Ceny		
Tarifní kilometry	34 km	
Cena	Ujetý 1 km	22,- Kč
Kalkulace cen	Pro jednoho žáka/dospělého	22,- Kč
	Žáci / 30 dětí	660,- Kč
	Dospělí / 5 osob	110,- Kč

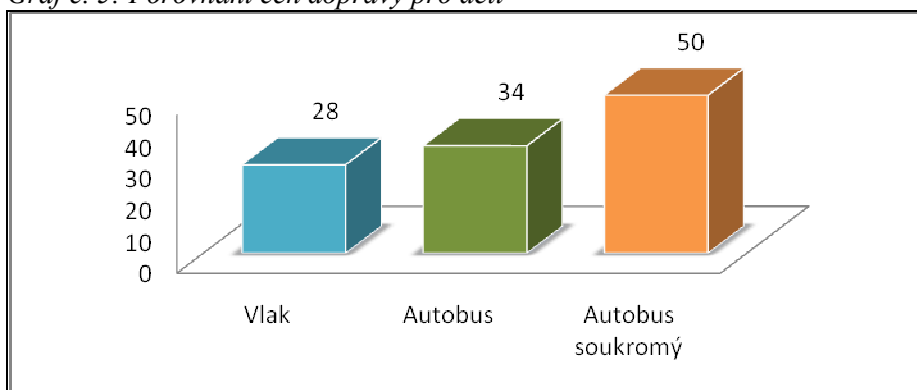
8.4 Porovnání dopravy

Tabulka č. 18: Cenové porovnání dopravy

Typ dopravy	Cena v Kč- dítě	Cena v Kč- dospělí	Rychlost
Vlak	28	40	max. 64 minut
Autobus	34	34	max. 65 minut
Autobus soukromý	44	44	max 50 minut

V ceně je zahrnuté i zpáteční jízdné. Pro výběr typu dopravy volíme dopravu vlakovou. Na rozdíl od dopravy autobusové je prostorově rozměrnější a finančně výhodnější pro děti. Navíc jízda vlakem přináší dětem větší uspokojení z cesty, sledováním okolí a poznáváním již navštívených míst. Grafické znázornění porovnání dopravy je viditelné v grafech č. 5 a č. 6.

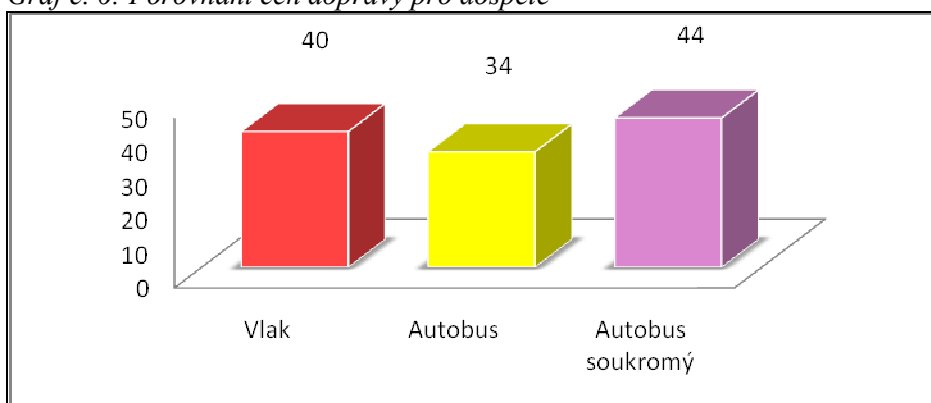
Graf č. 5: Porovnání cen dopravy pro děti



Legenda:

Ceny v grafu jsou uvedeny v Kč.

Graf č. 6: Porovnání cen dopravy pro dospělé



Legenda:

Ceny v grafu jsou uvedeny v Kč.

9 MATERIÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ

9.1 Materiální zajištění kurzu

Sportovní náčiní a CD přehrávač poskytne ZŠ Horní Police. Pro materiální zajištění bude potřeba minimálně jeden osobní automobil k přepravě:

- sportovního náčiní: fotbalové míče, volejbalové míče, basketbalové míče, pálky na stolní tenis - míčky, líný tenis – pěnové míčky, badmintonové rakety - badmintonové košíčky, švihadla, ringo kroužky, frisbee, baseballová rukavice, míče a pálky, petanque, lano;
- lékárničky;
- ostatní věci (tužky, fixy, papíry, provázek, CD přehrávač, CD s hudbou, kolíčky, odměny: bonbony, diplomy).

9.1 Doporučené vybavení pro děti

Vybavení, které by si děti měly vzít s sebou:

Batoh, boty do terénu, sandále, sportovní obuv, popř. boty do vody, ponožky, kalhoty, tepláky, kraťasy / sukně, pláštěnka, bunda, mikina, triko, oblečení na spaní, ručník, hrníček, menší batoh, spacák, čepice, sluneční brýle, plavky, osobní léky, hygienické potřeby, jídlo a pití na cestu, kapesné (maximálně 300,- Kč).

10 PERSONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ

Personál pro provoz sportovně-rekreačního kurzu musí splňovat kvalifikační předpoklady. Pro všechny funkce je nezbytným předpokladem bezúhonnost a pro vedoucí praxe s vedením kolektivů dětí.

Na zajištění sportovně-rekreačního kurzu musíme mít dostatečný počet odborně způsobilých osob:

- jeden hlavní vedoucí;
- tři sportovní instruktory (studenti tělesné výchovy na VŠ nebo učitelé tělesné výchovy);
- jednoho zdravotníka zotavovací akce (student/ka oboru všeobecná sestra);

Pro 30 dětí je potřeba minimálně 5 osob včetně zdravotníka. Funkci hlavního vedoucího bude vykonávat učitel tělesné výchovy ze ZŠ Horní Police. Tuto funkci bude vykonávat v rámci pracovní náplně. Tři sportovní instruktoři budou vybráni z řad studentů tělesné výchovy nebo sportovního managementu Pedagogické fakulty Technické univerzity v Liberci. Tuto funkci mohou vykonávat po dohodě s vedoucím katedry tělesné výchovy jako praxi.

Zdravotníka bude vykonávat student/ka studijního programu ošetrovatelství na Technické univerzitě v Liberci, oboru všeobecná sestra, který/á absolvoval/a kurz: zdravotník zotavovacích akcí. Tuto funkci bude také vykonávat po dohodě s vedoucím katedry jako praxi.

11 CELKOVÁ KALKULACE CEN KURZU

V celkové kalkulaci ceny kurzu na dítě sčítáme celkové náklady pro všechny děti i dospělé (za dopravu, ubytování, pojištění, stravování, vstupné) s ostatními náklady na drobný materiál a ceny a rozpočítáme na jedno dítě.

11.1 Výpočet dílčího základu za dítě

Ubytování:	540,- Kč
Plná penze:	660,- Kč
Poplatek městu:	72,- Kč
Úrazové připojištění:	100,-Kč
Návštěva minigolfu:	30,- Kč
Návštěva Bezdězu:	30,- Kč
Doprava:	28,- Kč
CELKEM:	1460,- Kč

11.2 Výpočet dílčího základu za dospělého

Ubytování:	834,- Kč
Plná penze:	780,- Kč
Poplatek městu:	72,- Kč
Úrazové připojištění:	100,-Kč
Návštěva minigolfu:	50,- Kč
Návštěva Bezdězu:	50,- Kč
Doprava:	40,- Kč
CELKEM:	1926,- Kč

Ceny se mohou každou sezónu měnit. Většinou mají rostoucí tendenci. Výpočet dílčí ceny pro jedno dítě vychází na 1460,- Kč. Na dospělého vychází výpočet dílčí ceny na 1926,- Kč. K nákladům poté patří náklady na dopravu sportovního náčiní, finance na nákup cen, psacích potřeb, mapy, papíru, dalších drobných potřeb a vybavení lékárniček. Součtem by se tyto vedlejší náklady měly pohybovat okolo 1000,- Kč.

11.3 Kalkulace celkové ceny kurzu na jedno dítě

Poplatky za děti: 30 x 1460,- 43800,- Kč

Poplatky za dospělé: 5 x 1926,- 9638,- Kč

Ostatní náklady: 1000,- Kč

CELKEM: 54438,- Kč

Rozpočítáno na jedno dítě $54436 : 30 = 1814,-$ Kč

Cena kurzu zaokrouhlená na jedno dítě: 1820,- Kč

V ceně kurzu je zahrnuta cenová kalkulace dětí a dospělých, včetně ostatních materiálních nákladů.

12 PROGRAM KURZU

Při rozvrhování jednotlivých dnů sportovně rekreačního kurzu, musíme brát v úvahu několik atributů. Jedná se o děti šestých a sedmých tříd, tudíž doba spánku nesmí být menší než 9 hodin, povinná je polední pauza na odpočinek a zátěžově lehčí třetí den tzv. kritický den. Děti se rozdělí do družstev, kterým se budou připisovat body za krátké večerní hry. Na konci kurzu bude družstvo s nejvíce nasbíranými body odměněno. Jeden den v kurzu bude věnován celodennímu poznávacímu výletu po okolí Máchova jezera. Dopolední program bude situován do sportovišť v okolí chat a odpolední program bude probíhat na pláži. Večer budou probíhat přednášky a debaty na téma sport, sportování dětí a seznámení se se sportovními disciplínami. Poté proběhne „večerní program“.

12.1 Denní řád

Tabulka č. 19: Denní řád

Denní řád	
Čas	Aktivita
8:00	Budíček
8:00 – 8:30	Osobní hygiena, úklid pokoje
8:30 – 9:00	Snídaně
9:00 – 9:30	Příprava na dopolední program
9:30 – 12:00	Dopolední program
12:00 – 12:30	Osobní volno – příprava na oběd
12:30 – 13:00	Oběd
13:00 – 14:00	Polední klid
14:00 – 14:30	Příprava na odpolední program
14:30 – 17:30	Odpolední program
17:30 – 18:30	Osobní volno - hygiena
18:30 – 19:00	Přednáška
19:00 – 20:00	Večeře
20:00 – 21:00	Osobní volno
21:00 – 21:30	Večerní program
21:30 – 22:00	Příprava na večerku
22:00	Večerka

12.2 Program jednotlivých dní kurzu

1. DEN

Pondělí:

- DOPOLEDNÍ PROGRAM – příjezd, ubytování.
- ODPOLEDNÍ PROGRAM – seznámení s okolím, procházka po okolí, koupání v Máchově jezeře.
- PŘEDNÁŠKA – seznámení s průběhem kurzu a organizací jednotlivých dnů. Proveďte se rozdělení dětí do tří družstev, každý ze tří instruktorů bude vedoucí jednoho družstva, děti si určí názvy družstev.
- VEČERNÍ PROGRAM – společné posezení u ohně, představování se, pohovoření o pohledu dětí na sportování, na trávení jejich volného času.

2. DEN

Úterý:

- DOPOLEDNÍ PROGRAM – základy míčových her, fotbal, basketbal, volejbal. V 9:30 začíná dopolední program. První družstvo se přesune na fotbalové hřiště, druhé družstvo na volejbalové hřiště, třetí družstvo na basketbalové hřiště. Po 40 minutách se družstva přesunou a po dalších 40 minutách znovu. Mezi těmito přesuny by měla být pauza (cca. 10-15 minut) na občerstvení, doplnění tekutin a lehčí odpočinek.
- ODPOLEDNÍ PROGRAM – v 14:30 začíná odpolední program, všechna tři družstva se přesunou k Máchovu jezeru, kde si děti vyzkouší základy frisbee a hru ultimate frisbee na pláži proti sobě. Hry se střídají s plaváním v Máchově jezeře.
- PŘEDNÁŠKA – co je to sport, historie sportu, debata s dětmi na téma sport.
- VEČERNÍ PROGRAM – „Kolik sportů znáš?“. Instruktoři zkouší znalosti dětí ohledně sportovních disciplín. Děti zapíší co nejvíce sportů, za každý sport získává družstvo bod. V dalších otázkách týkajících se jednotlivých sportovních disciplín jsou bodově hodnoceny správné odpovědi. Večerní program se bude odehrávat ve společenské místnosti.

3. DEN

Středa:

- DOPOLEDNÍ PROGRAM – základy stolního tenis, badmintonu, líného tenisu.
V 9:30 začíná středeční dopolední program první družstvo u stolů na stolní tenis, druhé na dostatečně velkém a vhodném místě v areálu pro badminton a třetí si vyzkouší líný tenis. Po 40 minutách se družstva střídají. Mezi těmito přesuny je pauza na občerstvení, doplnění tekutin a lehčí odpočinek.
- ODPOLEDNÍ PROGRAM - ve 14:30 začíná středeční odpolední program, všechna tři družstva se přesunou k Máchovu jezeru, kde budou družstva proti sobě soutěžit v lehčích pohybových hrách. Půjde o běžecké hry: doběhnout na určité místo, dotknout se míče a zpět a hry na přesnost: dohodit míčem na dané místo, poté koupání v Máchově jezeře. [14] Dále bude následovat ukázka základů plaveckých disciplín: kraul, prsa, motýlek a znak. Děti si poté pod dohledem instruktorů tyto disciplíny vyzkouší.
- PŘEDNÁŠKA – druhy sportovních disciplín.
- VEČERNÍ PROGRAM – „poznej sport - pantomima“ : Instruktoři předvádějí dětem jednotlivé sporty a děti v družstvech se hlásí a poznávají předváděný sport. Za uhodnutý sport je družstvu připsán bod.

4. DEN

Čtvrtek:

- DOPOLEDNÍ PROGRAM – všechna tři družstva navštíví minigolf.
- ODPOLEDNÍ PROGRAM – základy plážového volejbalu a pétanque. V 14:30 začíná čtvrteční odpolední program, kde budou 2 družstva hrát plážový volejbal (s upravenými pravidly - pět proti pěti) a jedno družstvo bude hrát na odlehlém plácku pétanque. Po 40 minutách se vymění družstva tak, že družstvo, které hrálo pétanque se přesune na hřiště pro plážový volejbal a naopak, a jedno družstvo zůstane hrát plážový volejbal, takto se družstva po 40 minutách prostřídají.
- PŘEDNÁŠKA – příprava na páteční celodenní výlet na hrad Bezděz a organizace poznávacího výletu po okolí Máchova jezera (historie, zajímavosti).
- VEČERNÍ HRA – „časovka“: děti obíhají vyznačenou dráhu s pálkou na stolní tenis a míčkem, který jim nesmí spadnout. Pokud jim míček spadne, musí se vrátit na začátek. Nejrychlejší družstvo dostane bod.

5. DEN

Pátek:

- DOPOLEDNÍ PROGRAM – celodenní výlet. Děti obdrží (místo oběda) balíček a pití na celý den.
- ODPOLEDNÍ PROGRAM - celodenní výlet.
- PŘEDNÁŠKA – zhodnocení výletu, základy plaveckých disciplín.
- VEČERNÍ HRA – „Kimova hra“: na stůl se vloží sportovní předměty a pomůcky, zakryjí se ubrusem a děti si musejí během 10 vteřin zapamatovat co nejvíce věcí ze stolu. Družstvo dostane bod za každou zapamatovanou věc.

6. DEN

Sobota:

- DOPOLEDNÍ PROGRAM – základy softballu a baseballu. V 9:30 začíná sobotní dopolední program, všechna 3 družstva si na dostatečně velkém prostoru v areálu kempu vyzkouší odpaly, nadhozy a chytání v softballu a baseballu. Poté si jednotlivá družstva zahrají proti sobě. Družstvo, které nebude hrát, bude trénovat odpaly, nadhozy a chytání.
- ODPOLEDNÍ PROGRAM – hra ringo. V 14:30 začíná čtvrtěnní odpolední program, kde budou 2 družstva hrát hru ringo (s upravenými pravidly – pět proti pěti) na hřišti pro plážový volejbal a jedno družstvo bude trénovat na postraním plácku chytání ringo kroužku. Po odehrání jedné hry se družstva rychle prostřídají.
- PŘEDNÁŠKA – zhodnocení kurzu, děti se vyjádří k průběhu kurzu a zhodnotí jej.
- VEČERNÍ AKCE – Rozlučková akce: „sportovní akademie“: děti se připravují v osobním volnu po celý týden (chůze po kládě, přeskoky, ručkování po laně, hod na cíl). Za výhry v jednotlivých soutěžích, dostanou bod. Bude následovat vyhodnocení vítězného družstva, které má za jednotlivé dny nejvíce bodů.

7. DEN

Neděle:

- DOPOLEDNÍ PROGRAM – úklid chatk, odjezd domů.

V případě nepříznivého počasí v některém dnu bude realizován náhradní program, a to místo plavání turistika.

13 PŘÍNOS KURZU PRO DĚTI

Hlavním cílem kurzu bylo ukázat dětem, jak je možné využít volný čas, který se nemusí skládat pouze ze sledování televizních pořadů a hraním na PC. Přínosem kurzu pro děti je vyzkoušení různých sportovních odvětví, pohybových her, utužit vztahy mezi přáteli a poznat nové kamarády.

V praxi se setkáváme s častou nevraživostí dětí, jestliže prohrají, či se jim sportovní výkony nedaří. „Sláva vítězům, čest poraženým“ je heslo, které by si sportující mládež měla uvědomit a naučit se je přijímat se samozřejmostí.

U osvojení prvků fair-play je důležité dostat do podvědomí dětí sportovní etiku a respektování určitých pravidel sportu, jeden druhého, přátelství a provozovat sport čestně. Dosáhneme toho pomocí sportovních her, kdy dětem vysvětlíme pravidla, co smí při sportu a co nesmějí a jak se mají chovat v určitých situacích.

Instruktoři přímo i nepřímo ovlivňují osobnostní vlastnosti dětí. Pozitivní hodnocení dětí vede k zvyšování sebevědomí dětí, učí je soudržnosti a spolupráce s ostatními dětmi a povzbuzuje jejich snahu ke stálému zvyšování výkonů. Učí je také spolupráci. Instruktor musí vést děti k tomu, že bez vzájemné souhry nedosáhnou dobrých výsledků. Je třeba neustále dětem vštěpovat, že výhry s fauly a potyčkami, a to i slovními, nelze nazvat sportovními výkony. Nezapomeneme dětem také připomínat „slušné fandění“, které sportovce motivuje k vyšším výkonům, oproti nebezpečnému „fanouškovství“ které vede k potyčkám a ničení sportovního zařízení.

Základem je tedy vytvořit pozitivní vztah dítěte k pohybové aktivitě. Sport by měl dětem přinášet radost, potěšení a dětem, kterým se nedaří nalezení kamarádů, může pomoci k začlenění do kolektivu. Kurz by měl děti motivovat k pokračování ve vybraném sportu, který si děti vyzkoušely a který je nejvíce zaujal.

14 ANKETA PRO ŽÁKY

14.1 Cíl šetření

Anketu jsem zadal dětem 3. března 2008 na ZŠ Horní Police. Při přípravě kurzu jsem vycházel z výsledků zadané ankety. Hlavním cílem ankety bylo zjistit, čemu se děti věnují ve volném čase, zdali sportují ve volném čase, kolikrát týdně vykonávají nějakou pohybovou aktivitu, jestli se zúčastňují letních táborů a měly by zájem o sportovně-rekreační kurz a o jaké aktivity by měly zájem a jaké sporty by si chtěly vyzkoušet.

14.2 Charakteristika souboru

Anketu vyplňovali žáci 6. až 8. tříd. Celkem se ankety zúčastnilo 62 žáků (29 dívek a 33 chlapců) Základní školy v Horní Polici. Minimální věk byl jedenáct let a maximální věk třináct let. Jedná se vesměs o děti ze Žandova, Horní Police, Stružnice, Jezv a Velké Bukoviny. Jde tedy o děti vesnické a maloměstské.

14.3 Tvorba a zpracování ankety

Anketu (viz obrázek č. 3) jsem zpracoval a zadal dětem v elektronické podobě. Anketa byla vypracována v programu MS Excel. Zde jsem vytvořil formulář se zaškrťovacími políčky, přepínači, seznamy a doplňovacími políčky. Jednotlivé prvky z formuláře jsem pomocí vzorců vyhodnocoval a propojil do výsledkové listiny. Z výsledkové listiny jsem poté vytvořil jednotlivé grafy. Vytvořil jsem 14 kopií formuláře, žáci vyplňovali jednotlivě na počítači, každý na svém listu ankety. Výsledky dané skupiny jsem překopíroval do výsledkové listiny ke zpracování bez vzorců. Poté přišla další skupina žáků. Postupně se jich vystříдалo 62.

Obrázek č. 3: Anketa pro žáky

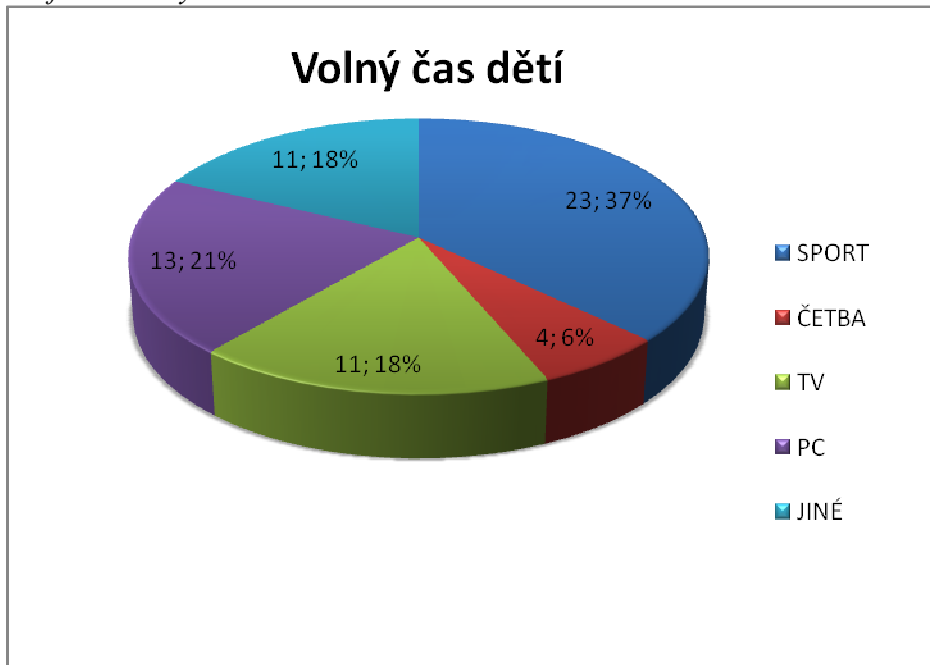
ANKETA PRO ŽÁKY			
1. Věk	<div><div>11</div><div>12</div><div>13</div></div>	2. Pohlaví	<div><div>dívka</div><div>chlapec</div></div>
3. Máš nějaké zdravotní omezení ? <input type="checkbox"/> zaškrtni, když ano			
4. Čemu se věnuješ ve volném čase?	<div><div>sport</div><div>čtení</div><div>televize</div><div>počítač</div><div>jiné</div></div>		
5. Sportuješ ve volném čase?	<div><div>pravidelně</div><div>občas</div><div>vůbec ne</div></div>		
6. Provozuješ nějaký sport aktivně?	<input checked="" type="checkbox"/> zaškrtni, když ano		
7. Kolikrát týdně sportuješ?	<div><div><input checked="" type="radio"/> 1 krát</div><div><input type="radio"/> 2 krát</div><div><input type="radio"/> 3 a vícekrát</div></div>		
8. Zúčastňuješ se sportovních kurzů?	<input type="checkbox"/> zaškrtni, když ano		
9. Zúčastňuješ se letních táborů?	<input type="checkbox"/> zaškrtni, když ano		
10. Navštívil jsi již oblast v okolí Máchova jezera?	<input type="checkbox"/> zaškrtni, když ano		
11. Měl bys zájem o sportovní-rekreační kurz v okolí Máchova jezera?	<input type="checkbox"/> zaškrtni, když ano		
12. O jaké sportovní aktivity bys měl zájem? (zaškrtni, když ano)			
<input type="checkbox"/> fotbal	<input type="checkbox"/> basketbal	<input type="checkbox"/> volejbal	
<input type="checkbox"/> badminton	<input type="checkbox"/> pingpong	<input type="checkbox"/> ringo	
<input type="checkbox"/> házení talířem	<input type="checkbox"/> plavání	<input checked="" type="checkbox"/> turistika	
<input type="checkbox"/> pohybové hry			
13. Který jiný sport bys chtěl vyzkoušet?	<div><div></div><div></div></div>		
Číslo lístku 1			

Tabulka č. 20: Výsledky ankety

51

Z výsledků ankety vyplývá, že 37% dotazovaných dětí (viz graf č. 7) uvádí sportování jako svou nejčastější činnost provozovanou ve volném čase. Následuje práce na PC a sledování televize. Četba knížek má pouze 6 % zastoupení.

Graf č. 7: Volný čas dětí

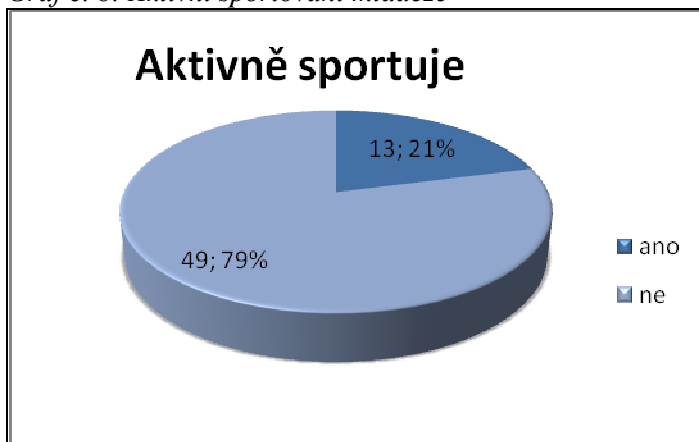


Legenda: počet dětí; počet dětí v procentech

Při srovnání výsledků uvedených v teoretické části a výsledků ze zadané ankety vyplývá, že 37% dotazovaných dětí uvádí sportování na první místo jako svou nejčastěji provozovanou činnost, práci na počítači na druhém místě a sledování televize na místě třetím. Zatímco výsledky z teoretické části ukazují, že nejoblíbenější činností je pobyt venku s kamarády a na druhém místě sportování a pohybové hry. Nejvyhledávanější činnosti u dětí je však televize a sport je až na pátém místě.

Graf č. 8 ukazuje aktivní sportování dětí. Celých 79 % dětí aktivně nesportuje a 21% dětí provozuje některý ze sportů aktivně.

Graf č. 8: Aktivní sportování mládeže



Legenda: počet dětí; počet dětí v procentech

Pravidelné sportování dle výsledků z teoretické části bylo prokázáno u 36% mládeže. Z výsledků ankety je patrné (graf. č 8), že aktivně se věnuje sportu pouze 21% dětí.

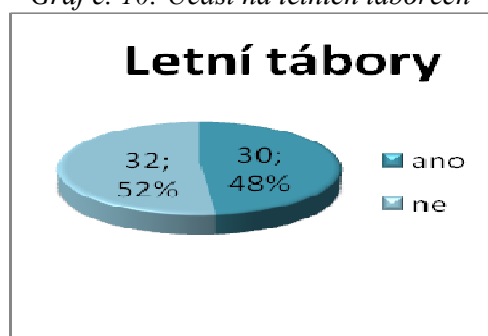
Jak je zřejmé z výsledných hodnot grafu č. 9 a č. 10, pouhých 10% dětí se účastní sportovních kurzů, zato 48% dětí se účastní o prázdninách letních táborů pro děti. 90% neúčast na sportovních kurzech je možno vysvětlil buď malou nabídkou kurzů ze sportovní náplní či nedostatečnou informovaností dětí o sportovních kurzech.

Graf č. 9: Účast na sportovních kurzech



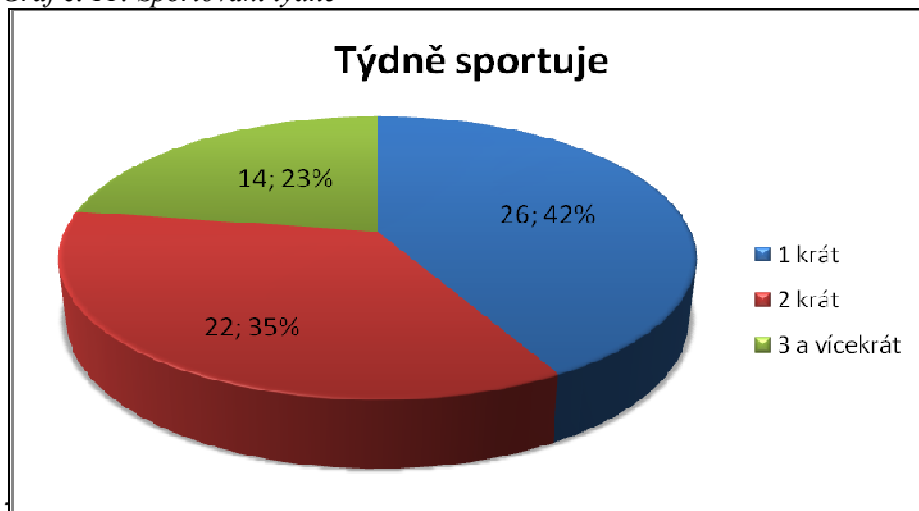
Legenda: počet dětí; počet dětí v procentech

Graf č. 10: Účast na letních táborech



Z grafu č. 11 vyplývá, že děti nejčastěji sportují 1x až 2x týdně. Třikrát týdně sportuje pouze 23 % dětí.

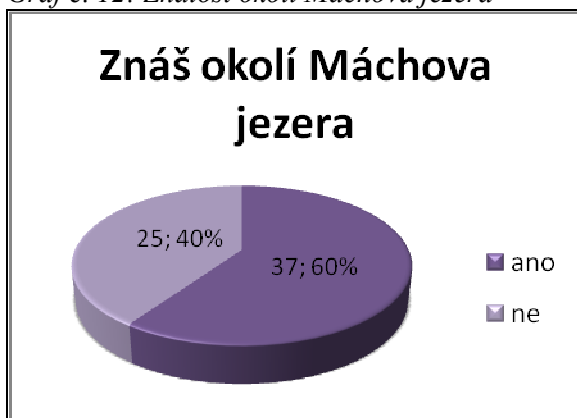
Graf č. 11: Sportování týdně



Legenda: počet dětí; počet dětí v procentech

Až 60 % dětí, které vyplňovaly anketu, již navštívilo okolí Máchova jezera. Výsledky vypovídají o tom, že nadpoloviční počet dotazovaných dětí zná okolí Máchovo jezera.

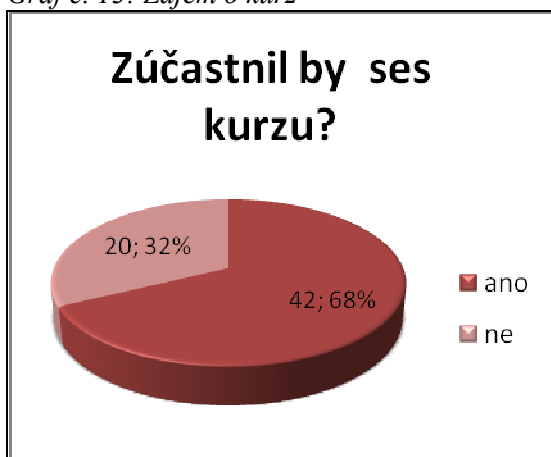
Graf č. 12: Znalost okolí Máchova jezera



Legenda: počet dětí; počet dětí v procentech

Výsledkově pro nás nejdůležitější graf č. 13 informuje o zájmu dětí o sportovně rekreační kurz. Skoro 70% dětí, jež se ankety zúčastnily, by mělo zájem o kurz. Tyto výsledky vypovídají o nedostatečnosti nabízených kurzů podobného typu v okolí Českolipska.

Graf č. 13: Zájem o kurz



Legenda: počet dětí; počet dětí v procentech

Zdravotní omezení zaznamenalo v anketě 10 z 62 dětí, které se ankety účastnily.

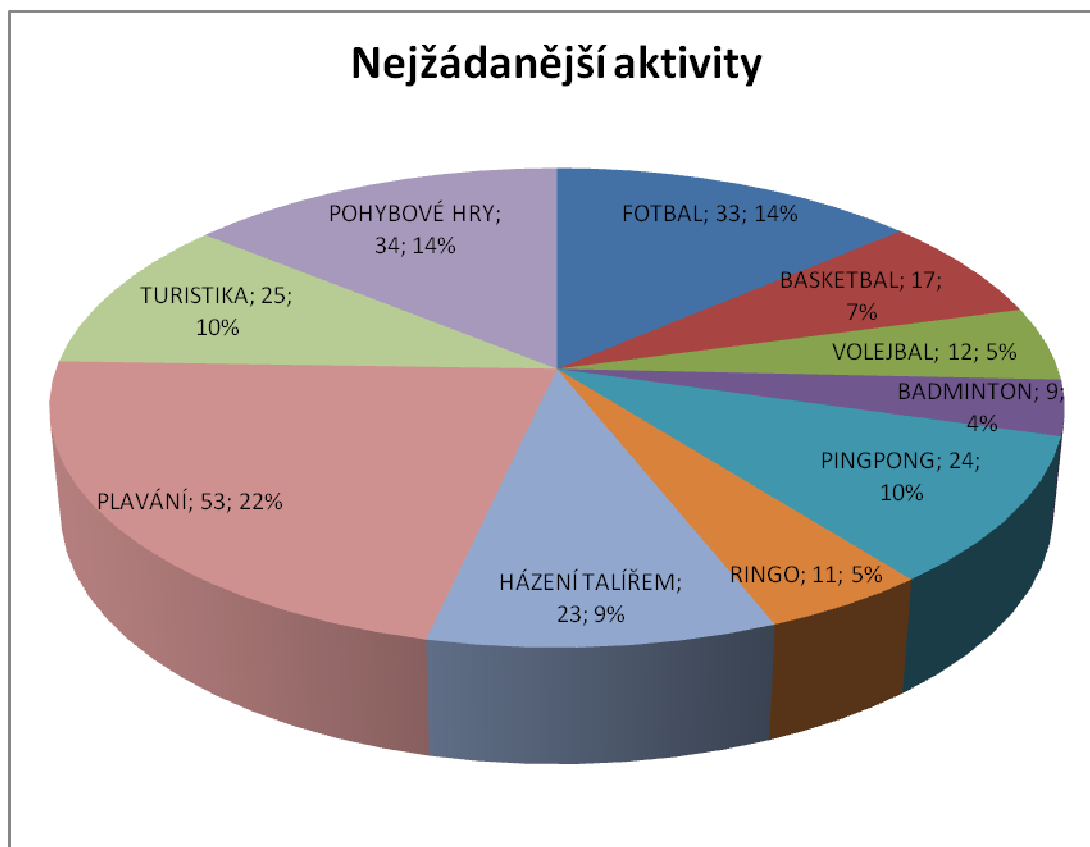
Graf č. 14: Zdravotní omezení



Legenda: počet dětí; počet dětí v procentech

Mezi nejžádanější aktivity (viz graf č. 15), kterým by se děti chtěly věnovat na kurzu patří plavání - zabírá téměř čtvrtinu (22%), dále pak fotbal a pohybové hry. Zajímavý je výčet aktivit, které děti nikdy nezkoušely a měly by o ně zájem : box, skok z letadla, krasobruslení, vodní lyže, vodní skútr, karate, zálesáctví, bowling, hokej, florbal, tanec, kulturistika, horolezectví. Tyto aktivity jsou ojedinělé a jejich realizace v sportovně – rekreačním kurzu je prakticky nemožná.

Graf č15: Nejžádanější aktivity



Legenda: počet dětí; počet dětí v procentech

16 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo předložit návrh na uskutečnění sportovně-rekreačního kurzu s cílem podchytit zájem dětí o různá sportovní odvětví, vyzkoušet a seznámit se s pravidly sportovních her, zápasů, nácviku sportovních disciplín a seznámit se s lokalitou krásného okolí Máchova jezera. Z výsledků ankety, kterou jsem předložil k vyplnění žákům základní školy, vyplynulo, že žáci mají o sport zájem a rádi by se podobného letního kurzu zúčastnili.

Zájemci pocházeli především ze Žandova a okolních obcí, kde možnost sportovního vyžití je minimální a děti svůj volný čas většinou tráví v nežádoucích partách, které se často uchylují k majetkovým deliktům, či zkouší různé návykové látky. Tím více je třeba působit na tuto mládež, podchytit jejich zájem a nabídnout vhodnou a žádoucí formu trávení volného času, což sportování představuje.

Tato práce může sloužit jako informační či metodický materiál, z kterého mohou v budoucnu vycházet školy, jako základ pro návrh letního sportovní kurzu pro děti. Dále pak mohou kurz využít soukromé organizace k organizování letních táborů se sportovní tematikou, jednodenních nebo víkendových akcí. Možnost využití programové náplně sportovně-rekreačního kurzu spatřuji i v turisticky zaměřených táborech.

17 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] DVOŘÁK, D. *Efektivní učení ve škole*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-556-3.
- [2] HILL, G. *Moderní psychologie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-641-1.
- [3] HOŠEK, V. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.
- [4] CHARTVÁT, M. *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-8.
- [5] NEUMAN, J. *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál 2000. ISBN 80-7178-391-9.
- [6] SEKOT, A. *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-7315-132-4.
- [7] SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-7315-047.

SEZNAM OSTATNÍCH ZDROJŮ:

- [8] ANDERS, M. *Lze předejít depresím?*, [online]. 2005 [cit. 22. prosince 2007]. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.ordinace.cz/clanek/lze-predejit-depresi/>>
- [9] *Bílý Kámen* [online]. 27. 8. 2007 [cit. 7. března 2008]. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.bilykamen.net>>
- [10] *CAMP BORNÝ - Pláž BORNÝ u Máchova jezera* [online]. 2004 [cit. 7. března 2008]. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.campborny.cz>>
- [11] *Cestování vlakem* [online]. 2006, 9. 3. 2008 [cit. 26. února 2007]. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.cd.cz/index.php/>>
- [12] ČECH, Tomáš. *Volný čas a způsob jeho trávení školáky v Brně* [online]. 2002 Dostupné na World Wide Web: <<http://www.skolavpraxi.cz/wpimages/other/Cech>>
- [13] *Chatová osada Jachta* [online]. 9. 3. 2008 [cit. 7. března 2008]. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.jachta.com/>>
- [14] *Jízdní řády* [online]. 2006, 06. 4. 2007 [cit. 26. února 2008]. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.csad-cl.cz/linky.php/>>

- [15] *Máchovo jezero* [online]. 2005 [cit. 3. března 2008].
Dostupné na World Wide Web: < <http://www.mapy.cz>>
- [16] *Máchovo jezero* [online]. 2003, 29. 3. 2009 [cit. 3. března 2008].
Dostupné na World Wide Web:
<http://cs.wikipedia.org/wiki/M%C3%A1chovo_jezero>
- [17] PROVAZNÍKOVÁ, M. Příčiny obezity, [online]. 2005 [cit. 23. prosince 2007].
Dostupné na World Wide Web: < <http://www.obezita.cz/obezita/priciny-obezity/>>
- [18] *Motivace* [online]. 2003, 28. 1. 2008 [cit. 7. února 2007].
Dostupné na World Wide Web: < <http://cs.wikipedia.org/wiki/Motivace>>
- [19] *Motivace činnosti kolektivu a jednotlivce* [online]. 3. 3. 2001 [cit. 7. února 2007].
Dostupné na World Wide Web: < <http://web.quick.cz/aalerej/motivace.htm>>
- [20] *OÁZA: Chatová osada* [online]. 20. 2. 2007 [cit. 7. března 2008].
Dostupné na World Wide Web: <<http://www.machovojezero-oaza.cz/>>
- [21] *Pláž Klůček* [online]. 1993, 8. 2. 2007 [cit. 7. března 2008].
Dostupné na World Wide Web: <<http://www.regio-mk.cz>>
- [22] *Rekreace* [online]. 1996, 2. 9. 2002 [cit. 3. března 2008].
Dostupné na World Wide Web: < <http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/88568-rekreace>>
- [23] *Rekreace* [online]. 2003, 11. 3. 2008 [cit. 7. března 2008].
Dostupné na World Wide Web: < <http://cs.wikipedia.org/wiki/Rekreace>>
- [24] SLEPIČKA, P. Psychologické zvláštnosti vedení dětí a sportující mládeže [online]. 2006, 5. 12. 2006 [cit. 7. března 2008]. Dostupné na World Wide Web:
<http://www.eu-sport.cz/files.php?file=sportovni_trenik%2FSportovni%ED+p%F8%EDprava+d%ECt%ED.doc>
- [25] *Stres* [online]. 2003, 28. 1. 2008 [cit. 7. února 2007].
Dostupné na World Wide Web: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Stres>>
- [26] *Vyhláška ministerstva zdravotnictví* [online]. 2001, 4. 5. 2004 [cit. 7. března 2008]. Dostupné na World Wide Web:
< <http://www.tzb-info.cz/t.py?t=2&i=1972>>
- [27] *Zotavovací akce* [online]. 2006, 23. 1. 2007 [cit. 7. března 2008].
Dostupné na World Wide Web: <http://www.khszlin.cz/hdd_za.htm>

18 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Povinnosti pořadající osoby, Podmínky účasti dětí na zotavovací akci,
Podmínky účasti fyzických osob na zotavovací akci, Pořadající osoby musí zajistit

Příloha 2: Vyhláška Ministerstva zdravotnictví 106/2001 Sb. o hygienických
požadavcích na zotavovací akce pro děti.

Příloha 1 :

Povinnosti pořadající osoby:

Pořadající osoba je povinna 1 měsíc před zahájení zotavovací akce ohlásit příslušnému orgánu ochrany veřejného zdraví (hygienické stanici v místě konání akce):

- a) termín a místo jejího konání
 - b) počet dětí zúčastněných na zotavovací akci
 - c) způsob jejího zabezpečení pitnou vodou
 - d) způsob zajištění stravování účastníků zotavovací akce
- součástí ohlašovací povinnosti je doložení protokolu o kráceném rozboru jakosti pitné vody v případě, že pitná voda není zabezpečena osobami uvedenými v § 3 odst. 2 zákona č. 258/2000Sb. Protokol o rozboru vody nesmí být starší než 3 měsíce.

Podmínky účasti dětí na zotavovací akci:

- dítě je zdravotně způsobilé a podrobilo se stanoveným pravidelným očkováním, nebo má doklad, že je proti nákaze imunní, nebo se očkování nemůže podrobit pro trvalou kontraindikaci. Zdravotní způsobilost dítěte posuzuje a posudek vydává praktický lékař pro děti a dorost, který dítě registruje. Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte trvá jeden rok, pokud během té doby nedošlo ke změně zdravotní způsobilosti dítěte.
- nejví známky akutního onemocnění (*Potvrzuje v písemném prohlášení zákonný zástupce dítěte. Potvrzení nesmí být starší než 1 den*)
- ve 14 dnech před odjezdem nepřišlo do styku s infekčním onemocněním nebo osobou podezřelou z nákazy a není mu nařízeno karanténní opatření (*potvrzuje v písemném prohlášení zákonný zástupce dítěte. Potvrzení nesmí být starší 1 den před zahájením zotavovací akce*)

Posudek zdravotní způsobilosti a písemné prohlášení předá zákonný zástupce pořadající osobě, základní škole nebo organizaci.

Podmínky účasti fyzických osob na zotavovací akci:

Osoby vykonávající na zotavovací akci dozor nebo zdravotní péči musí být k této činnosti zdravotně způsobilé. Zdravotní způsobilost posuzuje a vydává praktický lékař, který fyzickou osobu registruje. Tato povinnost se nevztahuje na zdravotnické a pedagogické pracovníky.

Osoby činné při stravování musí splňovat podmínky pro výkon činností epidemiologicky závažných.

Tyto osoby musí mít zdravotní průkaz a znalosti nutné k ochraně veřejného zdraví (vyhláška č. 490/2000 sb.).

Pořadající osoby musí zajistit:

- základní péči o zdraví všech účastníků po dobu konání zotavovací akce
- dodržování hygienických požadavků a dodržování zásad osobní hygieny fyzickými osobami při činnosti epidemiologicky závažné – stravování
- způsobilou fyzickou osobou (zdravotník); za způsobilou se pro účely tohoto zákona považuje fyzická osoba, která má alespoň úplné střední odborné vzdělání v oborech všeobecná sestra, dětská sestra nebo porodní asistentka, fyzická osoba, která absolvovala kurs první pomoci se zaměřením na zdravotnickou činnost zotavovací akci, a student lékařství po ukončení třetího ročníku; náplň kursu první pomoci

- účast zdravotníka při kontrole zdravotních průkazů fyzických osob (pro stravování), při převzetí posudků a prohlášení, při sestavování jídelníčku a režimu dne
- dosažitelnost zdravotníka 24 hodin denně po celou dobu konání zotavovací akce; pořízení výpisu z posudků o zdravotní způsobilosti zdravotníkem; ve výpisu zdravotník uvede závěr posudku a které zdravotnické zařízení posudek vydalo
- vrácení posudků o zdravotní způsobilosti po ukončení zotavovací akce zákonným zástupcům dětí a fyzickým osobám činným při zotavovací akci
- vybavení lékárničky pro zotavovací akci podle druhu akce; nejmenší obsah lékárničky zotavovací akce
- péči praktického lékaře dostupného z místa konání zotavovací akce, s výjimkou putovní zotavovací akce
- vedení zdravotnického deníku a seznamu účastníků, prohlášení, výpisů z posudků o zdravotní způsobilosti dětí a fyzických osob činných při zotavovací akci a následné uchovávání těchto dokumentů po dobu 6 měsíců od skončení zotavovací akce
- informovanost osoby, která má dítě v péči, o zdravotních potížích, které dítě v průběhu zotavovací akce prodělalo, a o případném kontaktu s infekcí.
- pořádající osoba je dále povinna zajistit instruktáž všech fyzických osob činných na zotavovací akci, s výjimkou zdravotníka, o hygienických požadavcích na tyto akce a o předcházení vzniku a šíření infekčních onemocnění a jiných poškození zdraví včetně základů první pomoci, pokud se takové instruktáže dosud nezúčastnily.

Příloha 2:

106/2001 Sb.

VYHLÁŠKA

Ministerstva zdravotnictví

ze dne 2. března 2001

o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti
Změna: 148/2004 Sb.

Ministerstvo zdravotnictví stanoví podle § 108 odst. 1 zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, (dále jen "zákon") k provedení § 8 odst. 2, § 23 odst. 3 a § 24 odst. 1 písm. d) zákona:

§ 1

Předmět úpravy

Tato vyhláška upravuje hygienické požadavky na umístění, prostorové podmínky, ubytování, osvětlení, vybavení a úklid, zásobování vodou, odstraňování odpadků a splaškových vod, stravování a režim dne zotavovacích akcí. Dále tato vyhláška upravuje v příloze č. 1 skupiny potravin, které nelze na zotavovacích akcích pro děti podávat ani používat k přípravě pokrmů, a podmínky pro použití některých potravin, v příloze č. 2 náplň kurzu první pomoci pro zdravotníka zotavovacích akcí a škol v přírodě, v příloze č. 3 vzor posudku o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti na zotavovací akci a škole v přírodě a v příloze č. 4 minimální rozsah vybavení lékárničky pro zotavovací akce pro děti a pro školy v přírodě.

§ 2

Umístění

(1) Stavby využívané pro pořádání zotavovacích akcí a zařízení typu stanových táborů, jejichž součástí stavby zpravidla nejsou, (dále jen "stanové tábory") se umísťují mimo území, kde lze předpokládat znečištění ovzduší nad stanovené limity¹⁾ a překročení hygienického limitu hluku pro chráněný venkovní prostor.²⁾ Stanové tábory se pořádají jako stálé nebo putovní. K pozemku, na kterém je umístěna zotavovací akce, s výjimkou putovních táborů, musí vést přístupová cesta.

(2) Zvláštní právní předpis, který stanoví požadavky na stavby, není touto vyhláškou dotčen.³⁾

-
- 1) Opatření Federálního výboru pro životní prostředí o ochraně ovzduší před znečišťujícími látkami OP 31/91 uveřejněné v částce 84/1991 Sb., ve znění vyhlášky č. 122/1995 Sb. a vyhlášky č. 117/1997 Sb.
2) § 30 zákona č. 258/2000 Sb.
3) Vyhláška č. 137/1998 Sb., o obecných technických požadavcích na výstavbu.

§ 3

Prostorové podmínky

(1) Zotavovací akce se pořádají ve stavebách nebo ve stanech. Stavby využívané pro pořádání zotavovacích akcí pro děti s omezením schopností pohybu a orientace musí být v souladu s požadavky zvláštního právního předpisu.4)

(2) Stany určené pro ubytování dětí musí mít pevnou nepromokavou stanovou plachtu. Prostory pro spaní musí být izolovány od země proti vlhku a chladu a prostory pro uložení osobních věcí musí být izolovány proti vlhku.

(3) Hygienické požadavky na provozovny stravovacích služeb stanoví zvláštní právní předpis.5) Ve stanových táborech se prostory pro stravování, kterými může být například přístřešek nebo velký stan, skládají z jídelny, kuchyně, umývárny nádobí a skladovacího prostoru. Tyto prostory, s výjimkou ohniště, musí být vždy zastřešené a zabezpečené před nepříznivými zevními vlivy. V kuchyních nesmí docházet ke křížení provozu.5) Musí být zajištěn dostatek pracovních ploch. Látky, suroviny, polotovary a potraviny (dále jen "potraviny") musí být skladovány za podmínek stanovených výrobcem nebo zvláštním právním předpisem.6) Skladované potraviny se nesmějí ovlivňovat navzájem a nesmějí být negativně ovlivňovány zevními vlivy. Samostatné pracovní plochy, kterými mohou být i desky z materiálu vhodného pro styk s potravinami, musí být označeny a musí být různé pro práci s tepelně neopracovanou potravinou a tepelně opracovaným pokrmem. Mytí kuchyňského a jídelního nádobí musí být odděleno; toto nádobí lze mýt jen v pitné vodě. Ve stavebách, v nichž se stravování zajišťuje jen po dobu konání zotavovacích akcí, musí být dodrženy alespoň výše uvedené požadavky stanovené pro stanové tábory.

(4) Umývárny ve stavebách užívají děti odděleně podle pohlaví. V umýárně musí být na 5 dětí jedno umyvadlo s tekoucí vodou a odtokem nebo jeden výtokový kohout s odvodem použité vody mimo místo osobní očisty a na 30 dětí nejméně jedna sprchová růžice. U stanových táborů se zřizuje na 5 dětí jeden výtokový kohout s odvodem použité vody mimo místo osobní očisty. U stanových táborů lze zajistit denní umývání dětí přímo ve vodoteči, která odpovídá hygienickým limitům ukazatelů jakosti vody ke koupání.7) Na všech zotavovacích akcích musí být zajištěna možnost koupání nebo osprchování v teplé vodě alespoň jednou za týden. Koupání nebo osprchování v teplé vodě lze nahradit použitím sauny, pokud to zdravotní stav dítěte dovolí.

(5) Záchody užívají děti vždy odděleně podle pohlaví. Do počtu 20 dětí se zřizují dva záchody, na každých dalších 20 dětí jeden další záchod. V blízkosti záchodů musí být možnost umýt si ruce v tekoucí vodě. Suché záchody musí zajišťovat intimitu a musí se denně zasypávat zeminou nebo jiným přírodním sypkým materiálem. Před opuštěním tábořiště se suché záchody zasypou zeminou a označí, pokud nejde o záchody umístěné na jímce.

(6) Ve stavebách se ošetřovna a izolace zřizují v samostatných místnostech vybavených umyvadlem s tekoucí pitnou vodou a s možností vytápění a používání teplé vody. Izolace musí mít svůj vlastní záchod. Izolace ani ošetřovna nesmějí být vybaveny patrovými lůžky ani nesmějí být použity k jiným účelům. Na 30 dětí

se zřizuje jedno lůžko. Ve stanových táborech se ošetřovna a izolace umísťují ve vyčleněných stanech. Léky a zdravotnická dokumentace účastníků zotavovací akce musí být umístěny tak, aby k nim neměly volný přístup děti ani jiné nepovolané osoby.

- 4) Vyhláška č. 369/2001 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících užívání staveb osobami s omezenou schopností pohybu a orientace.
- 5) Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných.
- 6) Zákon č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů.
- 7) Vyhláška č. 135/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch.

§ 4

Ubytování, osvětlení, vybavení a úklid

(1) Ubytování dětí se zajišťuje odděleně podle pohlaví. Osoby činné při zotavovací akci jako dozor se ubytují v bezprostřední blízkosti dětí. Zdravotník se ubytuje v bezprostřední blízkosti ošetřovny s izolací, případně v blízkosti nemocných.

(2) Prostory ve stavbách musí být suché, s přirozeným větráním a osvětlením.3) Plocha na jedno dítě musí být nejméně 2,5 m². Ve stavbách i stanech musí počet ubytovaných dětí splňovat podmínku zachování prostoru pro uložení osobních věcí a možnost pohybu mezi jednotlivými lůžky.

(3) Patrová lůžka lze použít pro děti starší 10 let. Horní lůžko musí být bezpečně přístupné a vybavené zábranou proti pádu, jakož i nepropustnou podložkou pod matrací.

(4) Výměna ložního prádla musí být provedena vždy před použitím lůžka jiným dítětem a dále po znečištění. Manipulace s ložním prádlem při výskytu infekčního onemocnění může provádět pouze zdravotník. Čisté a použité ložní prádlo musí být skladováno odděleně.

(5) V průběhu zotavovací akce musí být prováděn denní úklid všech prostor. Denního úklidu se mohou účastnit i děti pod vedením osob činných při zotavovací akci. Děti však nesmějí provádět úklid záchodů.

(6) Před zahájením zotavovací akce, mezi jejími jednotlivými běhy a po ukončení zotavovací akce musí být proveden úklid všech prostor včetně pozemku.

- 3) Vyhláška č. 137/1998 Sb., o obecných technických požadavcích na výstavbu.

§ 5

Zásobování vodou

(1) Zotavovací akce musí být zabezpečena takovým množstvím pitné vody,⁸⁾ aby jí byl dostatek alespoň k pití, čištění zubů, vaření, mytí nádobí, čištění pracovních ploch v kuchyni a k provozu ošetřovny a izolace.

(2) Pitná voda musí odpovídat hygienickým požadavkům stanoveným zvláštním právním předpisem.⁸⁾ Zotavovací akce se přednostně zásobují pitnou vodou z veřejného vodovodu nebo z veřejné studny označené jako zdroj pitné vody. K případnému donášení nebo dovozu pitné vody musí být použity pouze uzavřené nádoby zhotovené z materiálů určených k přímému styku s pitnou vodou a vyčleněné k tomuto účelu. Označené nádoby s dováženou nebo donášenou pitnou vodou musí být ukládány na chladném a stinném místě.

(3) K účelům osobní hygieny, s výjimkou čištění zubů, a k úklidu lze používat vodu vyhovující hygienickým limitům ukazatelů vody ke koupání ve volné přírodě.⁷⁾

7) Vyhláška č. 135/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch.

8) § 3 odst. 1 zákona č. 258/2000 Sb., ve znění zákona č. 274/2003 Sb.

Vyhláška č. 376/2000 Sb., kterou se stanoví požadavky na pitnou vodu a rozsah a četnost její kontroly.

§ 6

Odstraňování odpadků a nakládání se splaškovými odpadními vodami

(1) S odpady je možno nakládat a zacházet jen za podmínek stanovených zvláštními právními předpisy.¹⁰⁾ Pevné odpady musí být ukládány do uzavíratelných nádob nebo do jednorázových plastových obalů. Mohou být použity jen takové nádoby, které lze snadno čistit a dezinfikovat.

(2) S odpadními vodami a s látkami škodlivými vodám je možné nakládat a zacházet jen za podmínek stanovených zvláštními právními předpisy.¹¹⁾

10) Zákon č. 125/1997 Sb., o odpadech, ve znění zákona č. 167/1998 Sb., zákona č. 352/1999 Sb., zákona č. 37/2000 Sb. a zákona č. 132/2000 Sb.

11) Zákon č. 138/1973 Sb., o vodách (vodní zákon), ve znění zákona č. 425/1990 Sb., zákona č. 114/1995 Sb., zákona č. 14/1998 Sb. a zákona č. 58/1998 Sb.

§ 7

Stravování

(1) Denně musí být pro děti na zotavovací akci zajištěna snídaně, přesnídávka, oběd, svačina a večeře. Při činnostech mimo prostor zotavovací akce lze sloučit výdej snídaně s přesnídávkou a oběda se svačinou. Součástí snídaně musí být teplý nápoj. Jedno

z hlavních jídel musí být teplé. Strava podávaná dětem musí odpovídat jejich věku a fyzické zátěži. Na sestavování jídelního lístku se podílí zdravotník.

(2) Nápoje musí být pro účastníky zotavovací akce k dispozici po celý den. Uchovávají se v krytých nádobách s výpustným kohoutem nebo se rozlévají přímo z originálních balení.

(3) Děti se mohou podílet na přípravě stravy jen před jejím tepelným zpracováním a při pomocných pracích. Na táborech do padesáti účastníků se mohou děti podílet na celé přípravě stravy a jejím výdeji, jsou-li pod dozorem osoby činné při stravování a jsou-li dodrženy zásady osobní a provozní hygieny stanovené zvláštním právním předpisem.⁵⁾ Zdravotní stav dětí, které se podílejí na přípravě stravy, musí být posouzen zdravotníkem.

(4) Na putovních táborech a jiných podobných akcích pro děti¹²⁾ se děti a osoby činné při zotavovací akci stravují v provozních stravovacích službách nebo si stravu připravují samy způsobem zaručujícím zdravotní nezávadnost podávaných pokrmů. Stavba užívaná při jiné podobné akci pro děti,¹²⁾ v níž se stravování zajišťuje jen po dobu konání takové akce, musí splňovat požadavky podle § 3 odst. 3.

(5) Během zotavovací akce nesmí být podávány ani k přípravě pokrmů používány potraviny stanovené v příloze č. 1 k této vyhlášce. V příloze jsou dále stanoveny podmínky, za kterých lze některé potraviny podávat nebo používat.

(6) I pokud je stravování zajištěno prostřednictvím provozoven stravovacích služeb, musí být zajištěno splnění požadavků upravených v odstavcích 1 a 5.

5) Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných.

12) § 12 zákona č. 258/2000 Sb.

§ 8

Režim dne

(1) V režimu dne musí být pevně vymezena doba pro spánek, osobní hygienu a stravování. Doba vymezená pro spánek musí činit nejméně 9 hodin s výjimkou noci, kdy se pořádá noční hra. Režim dne musí odpovídat věku a zdravotnímu stavu dětí.

(2) Fyzická a psychická zátěž dětí musí být přiměřená jejich věku, schopnostem a možnostem. Při soustavné fyzické zátěži dětí v prvních dvou dnech zotavovací akce musí být třetí den vyhrazen odpočinku. V putovních táborech se stanoví den odpočinku s přihlédnutím k tělesné zdatnosti a aktuálnímu zdravotnímu stavu dětí. Přesuny putovních táborů se mohou provádět pouze za denního světla.

(3) Osoby činné při zotavovací akci jako dozor průběžně kontrolují oblečení, obuv a lůžkoviny dětí, aby byly chráněny před provlhnutím a nedocházelo k prochlazení dětí. Dále kontrolují,

zda děti dodržují osobní hygienu.

(4) Koupání dětí v přírodě musí být přizpůsobeno počasí, fyzické zdatnosti dětí a jejich plaveckým schopnostem. Děti se mohou koupat jen za dohledu osoby činné při zotavovací akci jako dozor. Dohled může vykonávat jen osoba, která je schopna poskytnout záchranu tonoucím. Koupat se děti smějí nejdříve 1 hodinu po hlavním jídle nebo po intenzivním cvičení.

(5) Při zotavovacích akcích zaměřených na zimní sporty nesmí výcvik nebo jiná soustavná fyzická zátěž dětí přesáhnout 6 hodin denně, s výjimkou dne, kdy se pořádá celodenní výlet. Výcvik nebo jiná soustavná fyzická zátěž dětí do 12 let musí být nejpozději po 90 minutách přerušeny alespoň patnáctiminutovou přestávkou.

§ 9

Závěrečné ustanovení

Zrušují se:

1. Vyhláška Ministerstva zdravotnictví a sociálních věcí České republiky č. 185/1990 Sb., o zotavovacích a jiných podobných akcích pro děti a dorost.
2. Vyhláška Ministerstva zdravotnictví České republiky č. 445/1992 Sb., kterou se mění a doplňuje vyhláška Ministerstva zdravotnictví a sociálních věcí České republiky č. 185/1990 Sb., o zotavovacích a jiných podobných akcích pro děti a dorost.

§ 10

Účinnost

Tato vyhláška nabývá účinnosti dnem vyhlášení.

Ministr:

prof. MUDr. Fišer, CSc. v. r.

Příl.1

Skupiny potravin, které nelze podávat ani používat k přípravě pokrmů, a podmínky pro použití některých potravin

1. Na zotavovacích akcích pro děti nelze podávat tyto potraviny:

- a) mléko a mléčné výrobky z mlékárensky neošetřeného mléka (mimo tržní síť),¹³⁾
- b) zmrzlinu vlastní výroby a zmrzlinu porcovanou ze skupinového balení,¹³⁾
- c) tepelně neopracované masné výrobky,¹⁴⁾
- d) tepelně neopracovaná vejce a výrobky z nich,¹⁴⁾
- e) nedostatečně tepelně opracovaná vejce a výrobky z nich,¹⁴⁾
- f) majonézu vlastní výroby a výrobky z ní.¹⁴⁾

2. Na stanových táborech, kde nelze dodržet požadavky na výrobu a skladování pokrmů, upravené zvláštním právním

předpisem, 5) musí být dodrženy tyto hygienické požadavky:

- a) teplé a studené pokrmy¹⁵⁾ musí být zpracovány ze zdravotně nezávadných potravin a musí být zkonsumovány bezprostředně po dohotovení,
- b) k přípravě pokrmů (včetně nápojů) z instantních přípravků smí být použita jen pitná voda ze zdroje pro veřejné zásobování¹⁶⁾ nebo voda balená,¹⁷⁾
- c) potraviny, které nelze skladovat podle podmínek výrobce nebo požadavků zvláštního právního předpisu,⁶⁾ musí být bezprostředně po zakoupení tepelně zpracovány (například zmrazená zelenina, maso) nebo ihned vydány ke konzumaci.

-
- 5) Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných.
 - 6) Zákon č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů.
 - 13) § 9 vyhlášky č. 328/1997 Sb., kterou se provádí § 18 písm. a), d), h), i), j) a k) zákona č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, pro mléko a mléčné výrobky, zmrzliny a mražené krémy a jedlé tuky a oleje, ve znění vyhlášky č. 347/1999 Sb. a vyhlášky č. 90/2000 Sb.
 - 14) Vyhláška č. 327/1997 Sb., kterou se provádí § 18 písm. a), d), h), i), j) a k) zákona č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, pro maso, masné výrobky, ryby, ostatní vodní živočichy a výrobky z nich, vejce a výrobky z nich, ve znění vyhlášky č. 89/2000 Sb.
 - 15) § 2 písm. e) a f) vyhlášky č. 107/2001 Sb.
 - 16) § 2 písm. a) vyhlášky č. 376/2000 Sb.
 - 17) Vyhláška č. 292/1997 Sb., o požadavcích na zdravotní nezávadnost balených vod a o způsobu jejich úpravy, ve znění pozdějších předpisů.

Příl.2

Náplň kurzu první pomoci pro zdravotníka zotavovacích akcí
a škol v přírodě

Rozsah školení

Téma	Počet hodin		
	Teorie	Praxe	Celkem
1. Základy stavby a funkce lidského těla	5	-	5
2. První pomoc - teoretická část	6	-	6
3. První pomoc - praktická část	-	15	15
4. Péče o nemocné	2	2	4

5. Základy zdravotnické dokumentace	1	-	1
6. Práva a povinnosti zdravotníků zotavovacích akcí	1	-	1
7. Hygiena a epidemiologie	4	-	4
8. Základy záchrany tonoucích	1	2	3
Celkem	20	19	39

Obsah školení

1. Základy stavby a funkce lidského těla

- 1.1. Stavba a funkce lidského těla
- 1.2. Pohybové ústrojí
- 1.3. Krevní oběh, krev
- 1.4. Trávicí ústrojí
- 1.5. Dýchací ústrojí
- 1.6. Vylučovací ústrojí
- 1.7. Kožní ústrojí
- 1.8. Pohlavní systém mužů a žen
- 1.9. Smyslové ústrojí
- 1.10. Nervové ústrojí
- 1.11. Látkové řízení organismu

2. První pomoc - teoretická část

- 2.1. Druhy zdravotnické první pomoci:
 - 2.1.1. první pomoc
 - 2.1.2. první lékařská pomoc
 - 2.1.3. odborná lékařská pomoc
 - 2.1.4. specializovaná lékařská pomoc
 - 2.1.5. technická první pomoc
 - 2.1.6. transport raněného
- 2.2. Základní druhy zdravotnického třídění:
 - 2.2.1. indikační
 - 2.2.2. místní, odsunové
 - 2.2.3. prognostické
- 2.3. Prevence úrazů:
 - 2.3.1. při sportovní a zájmové činnosti, v dopravě a v terénu
 - 2.3.2. vazba na věkové zvláštnosti dětí
- 2.4. Poskytování první pomoci:
 - 2.4.1. prvořadé zdravotnické úkoly (krvácení, velká ztráta krve, dechová a oběhová selhání, protišoková opatření)
 - 2.4.2. úraz elektrickým proudem
 - 2.4.3. tonutí
 - 2.4.4. bezvědomí
 - 2.4.5. křečové stavy a intoxikace
 - 2.4.6. poranění vnitřních orgánů, mozkolebeční poranění, poranění hrudníku a břicha

- 2.4.7. poranění pohybového ústrojí
 - 2.4.8. náhlé bolesti břicha a hrudníku
 - 2.4.9. alergické reakce
 - 2.4.10. rány, tepelná poškození, poškození z chladu, poleptání
 - 2.4.11. šok
- 2.5. Zásady poskytování první pomoci ve ztížených podmínkách (v noci, za deště apod.)
- 2.6. Zásady pro poskytování první pomoci s improvizovanými prostředky
- 3. První pomoc - praktická část
 - 3.1. Nácvik kardiopulmonální resuscitace jedním a dvěma zachránci na resuscitačním fantomu
 - 3.2. Práce s obvazovými materiály podle druhu materiálu:
 - 3.2.1. šátkové, tlakové, poloprodyšné, znehybňující, improvizace
 - 3.2.2. nácvik obvazové techniky za použití klasických materiálů a improvizace
 - 3.3. Manipulace, polohování a transport:
 - 3.3.1. polohování raněných podle charakteru poranění včetně nácviku příslušných postupů
 - 3.3.2. nácvik manipulace raněného jedním a více zachránci
 - 3.3.3. způsoby naložení raněných na různé druhy transportních prostředků (využití improvizace i typizovaných transportních prostředků)
 - 3.3.4. způsoby vyšetřování
 - 3.3.5. zásady zdravotnického transportu (cílenost, včasnost, šetrnost)
- 4. Péče o nemocné
 - 4.1. Zdravotnická etika, přístup k nemocnému
- 5. Základy zdravotnické dokumentace
 - 5.1. Evidence bezinfekčnosti
 - 5.2. Evidence lékařských potvrzení
 - 5.3. Evidence zdravotnických průkazů pracovníků tábora
 - 5.4. Vedení zdravotnického deníku
 - 5.5. Práce se zdravotním a očkovacím průkazem (po jeho zavedení)
- 6. Práva a povinnosti zdravotníků zotavovacích akcí
 - 6.1. Činnost zdravotníků před odjezdem na tábor
 - 6.2. Činnost při odjezdu
 - 6.3. Činnost při příjezdu - kontrola podmínek
 - 6.4. Zdravotnický filtr
 - 6.5. Vybavení ošetřovny
 - 6.6. Izolace
 - 6.7. Spolupráce s patronátním lékařem
 - 6.8. Povinnosti zdravotníka při zotavovací akci

7. Hygiena a epidemiologie

- 7.1. Osobní hygiena, denní režim, vztah organismu a prostředí
- 7.2. Hygiena životního prostředí
- 7.3. Odstraňování odpadních látek
- 7.4. Hygiena výživy (společného stravování)
- 7.5. Prevence šíření nákazy:
 - 7.5.1. zásady boje s infekčními chorobami, opatření při jejich výskytu, včasná diagnostika, izolace, karanténa
 - 7.5.2. nejčastější alimentární nákazy, nákazy vzdušnou cestou, transmisivní nákazy, antropozoonózy, kontaktní nákazy, venerické choroby, AIDS, mykózy

8. Základy záchrany tonoucích

- 8.1. Rozdíly při tonutí ve sladké a slané vodě
- 8.2. Technické prostředky záchrany a jejich použití
- 8.3. Způsoby dopomoci postiženým plavcům
- 8.4. Záchrana tonoucích a poskytnutí první pomoci ve vodě a po dopravení na břeh
- 8.5. Informace o způsobech a možnostech vyhledávání utonulých
- 8.6. Kardiopulmonální resuscitace se zaměřením na postupy při záchraně tonoucích

Příl.3

Vzor posudku o zdravotní způsobilosti dítěte k účasti
na zotavovací akci a škole v přírodě

Jméno, popřípadě jména a příjmení posuzovaného dítěte
.....
datum narození
adresa místa trvalého pobytu nebo jiného pobytu
.....

Část A) Posuzované dítě k účasti na škole v přírodě nebo
zotavovací akci

- a) je zdravotně způsobilé*)
- b) není zdravotně způsobilé*)
- c) je zdravotně způsobilé za podmínky (s omezením)
- *)

Posudek je platný 12 měsíců od data jeho vydání, pokud v souvislosti s nemocí v průběhu této doby nedošlo ke změně zdravotní způsobilosti.

Část B) Potvrzení o tom, že dítě

- a) se podrobilo stanoveným pravidelným očkováním ANO - NE
- b) je proti nákaze imunní (typ/druh)
- c) má trvalou kontraindikaci proti očkování (typ/druh)
- d) je alergické na
- e) dlouhodobě užívá léky (typ/druh, dávka)

datum vydání posudku

podpis, jmenovka lékaře

razítko zdrav. zařízení

Poučení: Proti části A) tohoto posudku je možno podat podle ustanovení § 77 odst. 2 zákona č. 20/1966 Sb., o péči o zdraví lidu, ve znění pozdějších předpisů, návrh na jeho přezkoumání do 15 dnů ode dne, kdy se oprávněné osoby dozvěděly o jeho obsahu. Návrh se podává písemně vedoucímu zdravotnického zařízení (popř. lékaři provozujícímu zdravotnické zařízení vlastním jménem), které posudek vydalo. Pokud vedoucí zdravotnického zařízení (popř. lékař provozující zdravotnické zařízení vlastním jménem) návrhu nevyhoví, předloží jej jako odvolání odvolacímu orgánu.

Jméno, popřípadě jména a příjmení oprávněné osoby
Vztah k dítěti
Oprávněná osoba převzal posudek do vlastních rukou dne

.....
podpis oprávněné osoby

Posudek byl oprávněné osobě do vlastních rukou doručen dne
(stvrzuje se příloženou "doručenkou")

*) Nehodící se škrtněte.

Příl.4

Minimální rozsah vybavení lékárníčky pro zotavovací akce
pro děti a pro školy v přírodě

- I. Léčivé přípravky (pouze ty, jejichž výdej není vázán na lékařský předpis)
- tablety nebo čípky proti bolestem hlavy, zubů (analgetika)
 - tablety nebo čípky ke snížení zvýšené teploty (antipyretika)
 - tablety proti nevolnosti při jízdě dopravním prostředkem (antiemetika)
 - živočišné uhlí
 - nosní kapky na uvolnění nosních dýchacích průchodů (otorinolaryngologika)
 - kapky, roztok (sirup) nebo tablety proti kašli (antitusika, expektorancia)
 - kloktadlo pro dezinfekci dutiny ústní a při bolestech hltanu (stomatologika)
 - mast nebo sprej urychlující hojení, např. popálenin (dexpanthenolový sprej)
 - oční kapky nebo oční mast s dezinfekčním účinkem, oční voda na výplach očí (oftalmologika)
 - mast nebo gel při poštípání hmyzem (lokální antihistaminika)
 - tablety při systémové alergické reakci (celková antihistaminika)
 - přípravek k dezinfekci kůže a povrchových ran
 - dezinfekční prostředek na okolí rány
 - inertní mast nebo vazelína
- II. Obvazový a jiný zdravotnický materiál
- gáza hydrofilní skládaná kompresy sterilní, různé rozměry
 - náplast na cívce, různé rozměry
 - rychloobvaz na rány, různé rozměry

- obinadlo elastické, různé rozměry
- obvaz sterilní, různé rozměry
- obinadlo škrtící pryžové
- šátek trojcípý
- vata obvazová a buničitá
- teploměr lékařský
- rouška resuscitační
- pinzeta anatomická
- pinzeta chirurgická rovná
- lopatky lékařské dřevěné
- lékařské rukavice pryžové
- rouška PVC 45 x 55 cm
- dlahy pro fixaci, různé rozměry

III. Různé

- nůžky
- zavírací špendlíky, různé velikosti
- záznamník s tužkou
- svítilna/baterka včetně zdroje